

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

Facultad De Ciencias de la Vida

**Programa de educación nutricional “Aprendamos a Nutrirnos Juntos”
basado en la modificación de hábitos alimenticios y culinarios de la
cultura gastronómica ecuatoriana impartido a madres con hijos de 6 a
12 años en la ciudad de Guayaquil.**

PROYECTO INTEGRADOR

Previo la obtención de Título de:

Nombre de la titulación

Licenciatura en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Mercedes Patricia Macero Villafuerte

Angie Melissa Moreno Aguilar

GUAYAQUIL – ECUADOR

Año: 2021

DEDICATORIA

Dedico cada logro y esfuerzo a quienes son el motor de mi vida, mi familia, por ello, este proyecto lo dedico a mis padres, por ser mi ayuda, guía y el impulso para no abandonar mis sueños. A mi hermana, por su apoyo incondicional y sus consejos interminables. A mi abuelita, Maurita, por su cariño y cuidados. A Dios, por cada bendición y lección que ha puesto en mi camino. Por último, a mi angelito, Carmen Elisabeth, cada logro también es por ti.

Angie Melissa Moreno Aguilar

Le dedico este trabajo principalmente a Dios quien me ha llevado de la mano y me ha levantado en cada caída, a mis padres por ser guía, apoyo incondicional y por cada sacrificio hecho para verme triunfar en todo momento. A mis hermanas por cada sonrisa y aliento en este largo proceso. Y Finalmente a Carito que desde el cielo me da la fortaleza que siempre tuvo para no desfallecer jamás.

Mercedes Patricia Macero Villafuerte

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a nuestra tutora Dra. Alexandra Jiménez, por brindarnos su apoyo en la ejecución de este proyecto y en mi desempeño académico. A mis compañeras y amigas Cindy, Patricia y Nohelia, por su compañía y motivación en cada materia. Por último, a MSc. Gabriela Cucalón, por ser la guía en mi formación profesional, gracias por compartir su pasión, conocimientos, soporte y confianza durante cada semestre.

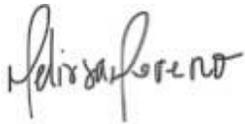
Angie Melissa Moreno Aguilar

Así mismo agradezco a nuestra tutora Dra. Alexandra Jiménez, por ser una guía en este proyecto. A Melissa, Nohelia y Cindy quienes estuvieron apoyándome de inicio a fin en la carrera. A Juan José por cada palabra de aliento, cada consejo y por enseñarme a entender que todo en la vida es un proceso necesario. Finalmente, a MSc. Gabriela Cucalón, por ser mi mentora a lo largo de la carrera, compartirnos todos sus conocimientos y siempre brindarnos los mejores consejos para la vida profesional.

Mercedes Patricia Macero Villafuerte

DECLARACIÓN EXPRESA

"Los derechos de titularidad y explotación, me(nos) corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; (nombre de los participantes) y doy(damos) mi(nuestro) consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual"



Angie Melissa Moreno Aguilar



Mercedes Patricia Macero Villafuerte

EVALUADORES

ALEXANDRA
ELIZABETH
JIMENEZ
PINTO

Firmado digitalmente
por ALEXANDRA
ELIZABETH JIMENEZ
PINTO
Fecha: 2021.03.12
19:25:57 -05'00'



MSc. Valeria Guzmán

PROFESOR DE LA MATERIA

Dra. Alexandra Jiménez

PROFESOR TUTOR

RESUMEN

La doble carga de mal nutrición es uno de los conflictos más prevalentes en el país como consecuencia de los hábitos alimenticios, esta problemática es uno de los factores predisponentes para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como: obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, entre otros, ocasionando una alteración en la calidad de vida de la población y generando gastos públicos-sanitarios. Para lograr un cambio en los hábitos alimenticios de la población, es necesario intervenir en el cambio de conocimientos y conductas, por ello, el diseño del programa nutricional “*Aprendamos a Nutrirnos Juntos*” se enfocó en un doble abordaje de madres e hijos (6-12 años), considerando que las madres cumplen un rol protagónico en la alimentación familiar, y que los niños consolidan sus hábitos desde temprana edad; este programa fue basado en la aplicación de teorías de aprendizaje, herramientas didácticas, encuestas de medición de conocimientos, contenido basado en el conocimiento, entre otros recursos. Los resultados obtenidos fueron analizados estadísticamente mediante el programa R-Studio y lograron demostrar cambios en los conocimientos adquiridos, por lo tanto, se evidenciaron resultados significativos y relevantes. Finalmente, se concluye que la aplicación de un programa nutricional de doble abordaje permite que los conocimientos logren consolidarse de forma eficaz.

Palabras Clave: educación nutricional, hábitos alimenticios, programa, niños, madres.

ABSTRACT

The double burden of malnutrition is one of the most prevalent conflicts in the country because of eating habits. This problem is one of the predisposing factors for the development of chronic non-communicable diseases (CNCD) such as: obesity, diabetes mellitus, cardiovascular diseases, metabolic syndrome among others, causing an alteration in the quality of life of the population and generating public health expenses. To achieve a change in the eating habits of the population, it is necessary the implementation of an intervention strategy to change knowledge and behaviors, therefore, the design of the nutritional program "Let's Learn to Nurture Together" was focused on a double approach of mothers and children (6- 12 years), considering that mothers play a leading role in family nutrition, and that children consolidate their habits from an early age; This program was based on the application of learning theories, didactic tools, knowledge measurement surveys, knowledge-based content, among other resources. The results obtained were statistically analyzed using the R-Studio program and they were able to demonstrate changes in the knowledge acquired, therefore, significant, and relevant results were evidenced. Finally, it is concluded that the application of a dual-approach nutritional program allows knowledge to be consolidated effectively.

Keywords: *nutritional education, eating habits, program, children, mothers.*

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS	III
DECLARACIÓN EXPRESA	IV
EVALUADORES	V
RESUMEN	I
ABSTRACT	II
ÍNDICE GENERAL.....	III
ABREVIATURAS.....	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
ÍNDICE DE TABLAS	XII
CAPÍTULO 1	1
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Descripción del problema	1
1.2 Justificación del problema	2
1.3 Objetivos	2
1.3.1 Objetivo General.....	2
1.3.2 Objetivos Específicos	3
1.1 Marco teórico	3

CAPÍTULO 2	15
2. METODOLOGÍA.....	15
2.1. Tipo de estudio	15
2.2. Población	15
2.3. Criterios de elegibilidad.....	15
2.4. Muestra de estudio para encuesta.....	15
2.5. Método de recolección de datos	16
2.6. Método o servicio.....	18
2.6.1 Diseño	18
2.6.2 Contenido de las sesiones	19
CAPÍTULO 3	33
3. RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	33
3.1. Encuesta piloto	33
3.1.1 Edad de las madres.....	33
3.1.2 Nivel de educación de las madres	34
3.1.3 Sector de la ciudad de Guayaquil.....	35
3.1.4 Encargado de cocinar los alimentos	36
3.1.5 Frecuencia de consumo de alimentos de madres	37
3.1.6 Frecuencia de actividad física de madres.....	43
3.1.7 Frecuencia de consumo de alimentos de niños (6-12 años)	44

3.1.8	Frecuencia de actividad física de niños (6-12 años).....	45
3.1.9	Conocimientos generales de nutrición en madres	46
3.1.10	Programa de educación nutricional	49
3.1.11	Información de la encuesta piloto con relación al estilo de vida	50
3.2.	Análisis estadístico e impacto del proyecto	52
3.3.	Análisis de costos	54
CAPÍTULO 4		55
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		55
4.1	Conclusiones	55
4.2	Recomendaciones	57
BIBLIOGRAFÍA		59
APÉNDICES		63
APÉNDICE A.....		63
	Encuesta inicial sobre Hábitos Alimenticios dirigida para madres	63
APÉNDICE B:.....		72
	Flyers del Programa Nutricional.	72
APÉNDICE C.....		75
	Sesión N°1 para madres	75
APÉNDICE D:.....		84
	Sesión N°2 para madres	84

APÉNDICE E:.....	92
Sesión N°3 para madres	92
APÉNDICE F:.....	99
Sesión N°4 para madres	99
APÉNDICE G:	106
Sesión N°5 para madres	106
APÉNDICE H:.....	114
Sesión N°6 para madres	114
APÉNDICE I:	118
Evaluaciones de Medida de Conocimientos: para madres	118
APÉNDICE J:	128
Sesión N°1 para hijos.....	128
APÉNDICE K:.....	137
Sesión N°2 para hijos.....	137
APÉNDICE L:	142
Sesión N°3 para hijos.....	142
APÉNDICE M:	146
Sesión N°4 para hijos.....	146
APÉNDICE O:	150
Sesión N°5 para hijos.....	150

APÉNDICE P:.....	157
Sesión N°6 para hijos.....	157
APÉNDICE Q:	162
Evaluaciones de Medida de Conocimientos: para hijos	162
APÉNDICE R:.....	167
Participantes de “Aprendamos a Nutrirnos Juntos”	167
APÉNDICE S.....	169
Certificados de Agradecimiento y Asistencia al Programa Nutricional	169

ABREVIATURAS

OMS	Organización Mundial de la Salud
ENSANUT	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
ECNT	Enfermedades Crónicas No Transmisibles
VDR	Valor Diario Recomendado
KCAL	Kilo Calorías
GABAS	Guías Alimentarias Basadas en Alimentos
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
SIVAN	Sistema de Vigilancia Alimentaria Nutricional
INTI	Intervención Nutricional Territorial Integral
PIANE	Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1.1.1 Prevalencia de desnutrición crónica en menores de 5 años y niños con sobrepeso y obesidad (5-11 años) con relación a las intervenciones realizadas en Ecuador a lo largo del tiempo (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2018).....	14
Figura 2.1 Estructura general del programa de educación nutricional. Elaborado por: Mercedes Patricia Macero Villafuerte; Angie Melissa Moreno Aguilar.....	19
Figure 3.1. Edad de las madres de encuesta piloto	33
Figura 3.2. Nivel de Educación de las madres de la encuesta piloto	34
Figura 3.3. Sector de la ciudad de Guayaquil en la que habitan las madres de la encuesta piloto.....	35
Figura 3.4. Encargados de la preparación culinaria de los alimentos en el hogar	36
Figura 3.5. Frecuencia del consumo de vegetales de las madres de la encuesta piloto	37
Figura 3.6. Frecuencia del consumo de frutas de las madres de la encuesta piloto	37
Figura 3.7. Frecuencia del consumo de agua de las madres de la encuesta piloto	38
Figura 3.8. Frecuencia del consumo de comidas rápidas de las madres de la encuesta piloto.....	38
Figura 3.9. Frecuencia del consumo de alimentos azucarados y empaquetados de las madres de la encuesta piloto.....	39
Figura 3.10. Cantidad de comidas realizadas por las madres de la encuesta piloto.....	39
Figura 3.11. Frecuencia del consumo de platos típicos de las madres de la encuesta piloto.....	40

Figura 3.12. Cantidad de carbohidratos consumidos en un plato usual en las madres de la encuesta piloto.....	41
Figura 3.13. Cantidad de proteína consumida en un plato usual en las madres de la encuesta piloto.	41
Figura 3.14. Cantidad de vegetales consumidos en un plato usual en las madres de la encuesta piloto.	42
Figura 3.15. Frecuencia de actividad física que realizan las madres de la encuesta piloto en un mes.....	43
Figura 3.16. Tiempo de actividad física que las madres realizan en cada ocasión.	43
Figura 3.17. Frecuencia del consumo de lácteos en niños (6-12 años).	44
Figura 3.18. Frecuencia del consumo de agua en niños (6-12 años).	44
Figura 3.19. Cantidad de alimentos de un plato usual que el niño consume.	45
Figura 3.20. Tiempo de actividad física diaria que realizan los niños (6-12 años)	45
Figura 3.21. Platos típicos con relación al balance nutricional	46
Figura 3.22. Estilo de vida saludable.....	46
Figura 3.23. Hábitos alimenticios durante los primeros años de vida.	47
Figura 3.24. Estilo de vida no saludable con relación al riesgo de enfermedades	47
Figura 3.25. Plato típico en versión saludable.....	48
Figura 3.26. Cambios para mejorar el estilo de vida a nivel personal y familiar	49
Figura 3.27. Aprendizaje sobre preparaciones culinarias saludables y mejorar el estilo de vida.....	49
Figura 3.28. Participación en capacitaciones para mejorar el estilo de vida.	50

Figura 3.29. Relación entre el nivel de educación de las madres y el conocimiento sobre un estilo de vida saludable.	50
Figura 3.30. Relación entre el nivel de educación de las madres y conocimiento sobre el balance nutricional de los platos típicos ecuatorianos.	51
Figura 3.31. Relación entre el nivel de educación de las madres y conocimiento sobre la preparación de platos típicos en versión saludable.	52
Figura 3.32. Análisis estadístico inferencial de T-Pareada del progreso de aprendizaje de madres.	52
Figura 3.33. Análisis estadístico inferencial de Prueba-T para muestra de variable diferencia para confirmar el valor significativo del estudio en madres.	53
Figura 3.34. Análisis estadístico inferencial de T-Pareada del progreso de aprendizaje de niños.	53
Figure 3.35. Análisis estadístico inferencial de Prueba-T para muestra de variable diferencia para confirmar el valor significativo del estudio en niños.	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1. Prevalencia de problemas de desnutrición en Ecuador (Ministerio de Salud Pública del Ecuador; Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014), (INEC, 2019).	3
Tabla 1.2. Características de los problemas de malnutrición (OMS, 2020), (Leiva Plaza, y otros, 2001), (OMS, 2020), (Cruz Arroyo, y otros, 2014), (Liria, 2012), (Miguel Soca & Niño Peña, 2009), (Cigarroa, Sarqui, & Zapata-Lamana, 2016).	4
Tabla 1.3. Nutrientes de mayor consumo en Ecuador con sus respectivos alimentos (Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura., 2018).	5
Tabla 1.4. Gastronomía típica y análisis del balance alimentario de Ecuador (Reyes López & Martínez Florez, 2018), (Instituto Nacional de Estadística y Censos, Banco Central del Ecuador, Instituto Nacional de Pesca, Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2016).	6
Tabla 1.5. Hábitos alimenticios y abordaje nutricional según los grupos de edad (Holli & Beto, 2018), (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012), (Marín Cárdenas, Hernández Escalante, Santana Carbajal, Cabrera Araujo, & Castro Sansores, 2016).	7
Tabla 1.6. Resumen de educación nutricional aplicada en niños (Al-Ali & Arriaga Arrizabalaga, Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios, 2016), (del Mar Bibiloni, y otros, 2017), (Hammons, y otros, 2019).	7
Tabla 1.7. Abordajes y actividades que se pueden realizar en educación nutricional según el grupo de edad en niños (Holli & Beto, 2018).	8
Tabla 1.8. Procesos de aprendizaje basados en las teorías de Piaget y Vygotsky para realizar una educación nutricional eficaz en niños (Kamii & López, 1982), (Bodrova & Leong, 2005) (Largacha, González, Bravo, & Parrado, 2019).	9

Tabla 1.9. Abordaje nutricional eficaz basado en teorías cognitivo-conductuales para adultos (M. Warren, Smith, & Ashwell, 2017), (Holli & Beto, 2018).	9
Tabla 2.1. Contenido general del programa de educación nutricional dirigido a madres.	19
Tabla 2.2. Contenido general del programa de educación nutricional dirigido a niños (6-12 años).....	21
Tabla 2.3. Contenido de la primera sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.....	23
Tabla 2.4. Contenido de la segunda sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.	24
Tabla 2.5. Contenido de la tercera sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.....	25
Tabla 2.6. Contenido de la cuarta sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.....	25
Tabla 2.7. Contenido de la quinta sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.....	26
Tabla 2.8. Contenido de la sexta sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.....	27
Tabla 2.9. Contenido de la primera sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).....	28
Tabla 2.10. Contenido de la segunda sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).	29
Tabla 2.11. Contenido de la tercera sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).....	30

Tabla 2.12. Contenido de la cuarta sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).....31

Tabla 2.13. Contenido de la quinta sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).....31

Tabla 2.14. Contenido de la sexta sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).....32

CAPÍTULO 1

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas de salud más prevalentes en Ecuador es la presencia de la doble carga de malnutrición, considerada como uno de los factores principales para el desarrollo de enfermedades metabólicas, los cuales son causados por la presencia de factores como: hábitos alimenticios inadecuados, falta de conocimiento, incorrecta distribución de alimentos, entre otros.

En Ecuador, se han aplicado varios programas de intervención nutricional con el fin de contrarrestar la prevalencia de estas problemáticas, sin embargo, no se han logrado resultados favorables. Según la evidencia científica, para que un abordaje nutricional sea exitoso, se debe trabajar en el comportamiento del individuo mediante el abordaje psicológico (cognitivo-conductual) e implementación de estrategias adecuadas según el grupo de edad.

1.1 Descripción del problema

La doble carga de malnutrición es un problema prevalente en Ecuador que puede causar varios conflictos en el desarrollo integral de la población, entre ellos: bajo rendimiento escolar, presencia de enfermedades metabólicas, y problemas nutricionales, a su vez, afecta a sectores productivos como: el educativo, laboral y de salud.

Una de las causas principales de esta problemática es el efecto de la cultura gastronómica asociado al desconocimiento en nutrición. Generalmente, las madres ejercen un rol protagónico en la estructuración de hábitos alimenticios infantiles en etapas tempranas de su desarrollo. Por lo tanto, este proyecto tiene como finalidad mejorar hábitos alimenticios y culinarios en madres guayaquileñas con hijos de 6 a 12 años, mediante la utilización de métodos educativos y recursos didácticos eficaces.

1.2 Justificación del problema

En Ecuador, la doble carga de malnutrición puede ser causada por la falta de conocimientos y la incorrecta distribución de alimentos. Los problemas de malnutrición afectan al crecimiento físico y cognitivo de los infantes y son un factor predominante para el desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles a temprana edad. A su vez generan repercusiones económicas, pérdida de productividad y gastos sanitarios.

Los niños forman estilos de vida basadas en sus hábitos, los cuales son consolidados en los primeros años de vida y pueden ser influidos por el entorno en el que habitan, por lo que sus padres o cuidadores contribuyen en su formación (Bodrova & Leong, 2005).

El propósito del proyecto es brindar un programa nutricional basado en: educación nutricional para infantes utilizando las teorías de Piaget y Vygotsky, consejería nutricional para las madres mediante la aplicación de teorías cognitivo-conductuales, y utilizar herramientas didácticas para facilitar el aprendizaje.

Finalmente, este proyecto pretende incentivar el cambio de hábitos alimenticios y mejorar el estilo de vida, creando resultados favorables a nivel individual y poblacional, a corto y largo plazo. A su vez, responde a la necesidad de crear un abordaje en nutrición y salud de manera integral que mantenga el enfoque territorial-cultural, aplicado de forma estratégica en grupos de madres e infantes, garantizando mantener los derechos de salud y alimentación suficiente en la población.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Diseñar un programa de educación nutricional para madres e hijos de entre 6 y 12 años, mediante la aplicación de teorías y herramientas educativas acorde al grupo de edad, con el fin de mejorar los hábitos alimenticios en la ciudad de Guayaquil, Ecuador.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Utilizar los datos obtenidos de las encuestas aplicadas con el fin de estructurar el programa en base a las percepciones culturales y hábitos alimenticios-culinarios.
- Diseñar sesiones nutricionales según el grupo de edad de los participantes aplicando teorías cognitivo-conductuales, mediante la utilización de actividades estratégicas.

1.1 Marco teórico

La malnutrición y su doble carga se caracteriza por la presencia de desnutrición crónica infantil y por la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición es una de las causas más comunes de muerte infantil, mientras que el exceso de peso corporal es uno de los factores desencadenantes de las enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, s.f.).

Según los datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), los índices de prevalencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad han tenido un cambio significativo (Tabla 1.1):

Tabla 1.1. Prevalencia de problemas de desnutrición en Ecuador (Ministerio de Salud Pública del Ecuador; Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014), (INEC, 2019).

Desnutrición crónica infantil, el sobrepeso y obesidad			
		Año 2014	Año 2018
Ecuador	<i>Desnutrición</i>	- Niños menores a 5 años: 25.2% - Niños entre 5 a 11 años: 15%	- Niños menores a 5 años: 23.01%
	<i>Obesidad</i>	- 3 de cada 10 escolares: 29.9%	- Niños menores a 5 años: 17.01%

Provincia de Guayas	<i>Desnutrición</i>	- Niños menores a 5 años: 20-29%	- Niños entre 5 a 11 años: 35.8%
	<i>Obesidad</i>	- Niños menores a 5 años existe una alta prevalencia: 21.6%	- Niños entre 5 a 11 años: 37.62%

La desnutrición crónica infantil, el sobrepeso y la obesidad se caracterizan por la presencia de varios factores que pueden causar consecuencias en el desarrollo y crecimiento del ser humano (Tabla 1.2).

Tabla 1.2. Características de los problemas de malnutrición (OMS, 2020), (Leiva Plaza, y otros, 2001), (OMS, 2020), (Cruz Arroyo, y otros, 2014), (Liria, 2012), (Miguel Soca & Niño Peña, 2009), (Cigarroa, Sarqui, & Zapata-Lamana, 2016).

	Desnutrición crónica	Sobrepeso y obesidad
Características	<ul style="list-style-type: none"> - Retraso de crecimiento infantil. - Generado por factores como: indicadores socioeconómicos, déficit nutricional, enfermedades, falta de lactancia, problemas gestantes. - Produce problemas al desarrollo físico y cognitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acumulación de grasa corporal. - Afecta al desarrollo psicomotor. - Aumenta la predisposición de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT).
Consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo cerebral subóptimo. - Bajo rendimiento escolar. - Problemas de aprendizaje. - Impacto a nivel educativo (largo plazo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor probabilidad de padecer: enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, fracturas, anormalidades ortopédicas, hígado graso, ovarios poliquísticos, asma, entre otros.

Uno de los factores que afectan al desarrollo de malnutrición son los hábitos alimenticios los cuales son esquemas aprendidos por medio de la repetición de actos a lo largo de la vida,

los cuales pueden depender de la percepción cultural. Según el ENSANUT-2012, se estableció que el consumo de nutrientes en el país (Tabla 1.3), y la cantidad energética de ciertos platos típicos de la costa ecuatoriana (Tabla 1.4) evidencian la falta de conocimiento en cuanto al consumo equilibrado y nutritivo.

Tabla 1.3. Nutrientes de mayor consumo en Ecuador con sus respectivos alimentos (Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura., 2018).

Nutrientes	Consumo	Aporte energético de los alimentos de mayor consumo		Lista de alimentos más consumidos en Ecuador
Carbohidratos	29.2%. Es el nutriente más consumido.	Arroz blanco	47.3% VDR	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz (contribuye 27-45% del consumo energético total). - Pan - Pollo - Aceite - Azúcar - Carne de res - Papa - Leche entera - Queso fresco - Plátano - Alimentos ultraprocesados (su consumo inicia a los 10 años)
		Azúcar	8.3% VDR	
		Pan	6% VDR	
Proteínas	6.4% de consumo inadecuado	Arroz blanco	19.2% VDR	
		Pollo	18.2% VDR	
Grasas	6% de consumo excesivo en mujeres	Aceite de palma	20% VDR	
		Pollo	14.5% VDR	
		Pan	9.3% VDR	
Fibra	Consumo insuficiente.	Cáscara de papa, leguminosas y plátano.	20% VDR	

		Frutas y verduras	183-200gs	
--	--	-------------------	-----------	--

Tabla 1.4. Gastronomía típica y análisis del balance alimentario de Ecuador (Reyes López & Martínez Florez, 2018), (Instituto Nacional de Estadística y Censos, Banco Central del Ecuador, Instituto Nacional de Pesca, Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2016).

Estudio descriptivo: gastronomía de la costa ecuatoriana	
Cantidad energética general por plato:	403.6 kcal – 670.4 kcal
Seco de gallina:	1516 kcal
Caldo de bolas:	1021 kcal
Seco de chancho:	1370 kcal
Arroz con menestra y carne:	1495 kcal
Sango de choclo:	1101 kcal
Balance alimentario de Ecuador	
<ul style="list-style-type: none"> - Cada año existe incremento en el consumo calórico - Entre el año 2002 y 2016 el consumo energético aumentó: 2288 kcal a 2435 kcal 	

El comportamiento según los hábitos alimenticios depende del grupo de edad o ciclo de vida del individuo. Por tanto, en las Tabla 1.5 - Tabla 1.8 se resumen los abordajes más eficaces y actividades recomendadas para lograr cambios en el comportamiento alimentario en niños basadas en evidencia científica y teorías psicológicas acorde al grupo de edad.

Tabla 1.5. Hábitos alimenticios y abordaje nutricional según los grupos de edad (Holli & Beto, 2018), (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012), (Marín Cárdenas, Hernández Escalante, Santana Carbajal, Cabrera Araujo, & Castro Sansores, 2016).

Niños en edad preescolar (2-5 años).	Niños en edad escolar (6-10 años).	Adultos (madres).
<ul style="list-style-type: none"> - Toman decisiones sobre la alimentación en un ambiente controlado por adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vulnerables al ambiente que los rodea: familia, medios de comunicación, ambiente escolar. - Modifican sus comportamientos según las influencias externas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los hábitos dependen de la percepción sociocultural. - Se recomiendan los programas enfocados en negociación cultural.

Tabla 1.6. Resumen de educación nutricional aplicada en niños (Al-Ali & Arriaga Arrizabalaga, Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios, 2016), (del Mar Bibiloni, y otros, 2017), (Hammons, y otros, 2019).

Educación nutricional en niños.	
Características	Revisiones bibliográficas
<ul style="list-style-type: none"> - Se enfoca en cambios psicosociales. - Combina herramientas educativas y estratégicas 	<p><i>Primer programa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dirigido a niños entre 6-12 años.
Bases del programa	

<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque específico - Suficiente duración e intensidad de sesiones. - Uso de teorías cognitivo-conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Contenido: alimentación saludable, imagen corporal, actividad física, prevención de riesgos y elección de alimentos de calidad - Apoyo escolar y familiar - Herramientas tecnológicas - Estimular el cambio de conducta. <p><i>Segundo programa (INFADIMED):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Película o video animado basado en alimentación saludable y dieta mediterránea - Repaso del tema para reforzar conceptos - Actividad relacionada al video <p><i>Tercer programa (Abriendo caminos):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contenido: cambio de hábitos, actividad física y soporte familiar. - Duración: sesiones de 2 horas durante 6 semanas: 30 minutos de talleres. - Actividades de discusión con integración familiar.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 1.7. Abordajes y actividades que se pueden realizar en educación nutricional según el grupo de edad en niños (Holli & Beto, 2018).

Abordajes basados en educación nutricional según el grupo de edad		
Niños menores a 2 años	Niños entre 2-5 años.	Niños entre 6-12 años
<ul style="list-style-type: none"> - Abordaje dirigido a los padres o cuidadores. - Educación nutricional en: lactancia materna, alimentación saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el crecimiento y desarrollo saludable. - Modificar el entorno alimentario familiar: creencias nutricionales - El niño adopta las conductas del ambiente en el que crece. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor decisión sobre sus elecciones alimentarias. - Orientación y asesoramiento: hábitos y ejercicios saludables. - Utilizar herramientas como: aprendizaje cognitivo, enseñanza

		afectiva y componentes conductuales.
--	--	--------------------------------------

Tabla 1.8. Procesos de aprendizaje basados en las teorías de Piaget y Vygotsky para realizar una educación nutricional eficaz en niños (Kamii & López, 1982), (Bodrova & Leong, 2005) (Largacha, González, Bravo, & Parrado, 2019).

Procesos de aprendizaje aplicados en niños	
Teoría de Piaget	Teoría de Vygotsky
<ul style="list-style-type: none"> - El aprendizaje es un proceso natural y biológico - Involucrar al individuo según la construcción de sus propios conocimientos. - El niño debe ser capaz de tener un pensamiento y razonamiento crítico - El niño debe mantener diversos puntos de vista. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deben construir su propio conocimiento. - Contexto social: necesario para impulsar al niño a su máximo potencial. - Los educadores o padres son piezas fundamentales
Semejanzas	
<ul style="list-style-type: none"> - Tienen impacto en el aprendizaje de hábitos y habilidades. - Programa que educa y guía. - Incluye a los cuidadores para mejorar los hábitos. 	

En el caso de adultos, los abordajes más eficaces para lograr cambios se basan en teorías cognitivo-conductuales, en la Tabla 1.9 y Tabla 1.10 se encuentran las diversas intervenciones y estrategias que se pueden aplicar.

Tabla 1.9. Abordaje nutricional eficaz basado en teorías cognitivo-conductuales para adultos (M. Warren, Smith, & Ashwell, 2017), (Holli & Beto, 2018).

Abordaje nutricional eficaz aplicado en adultos		
Temas para crear modificaciones exitosas	TEORÍA	¿En qué se enfocan?

		- Realizar cambios en los pensamientos negativos o disfuncionales.
Alimentación consciente		Fases de abordaje
- Aplicar atención plena a la elección e ingesta de alimentos	<i>Revisión bibliográfica:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Intervención de 9 sesiones - Mejora el estado nutricional. - Se logran cambios en los hábitos y patrones de consumo 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Reconocer el problema 2) Explorar el problema 3) Realizar el cambio.
Hambre psicológica		Estrategias:
- Depende de la influencia de actitudes, percepciones y sentimientos que alteran la cognición del ser humano.	- Motivar al cambio mediante la aplicación de teorías	<ul style="list-style-type: none"> - Autoeficacia - Diálogo interno positivo - Prevención de recaídas - Alimentación consciente - Automonitoreo y autocontrol

Tabla 1.10. Estrategias utilizadas en la aplicación de teorías cognitivo-conductuales en adultos (Holli & Beto, 2018).

Estrategias basadas en las teorías cognitivo-conductuales

Autoeficacia	Diálogo positivo interno	Prevención de recaídas	Automonitoreo y autocontrol
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de adoptar conductas que conducen al cambio - Aumenta la motivación - Actividades: establecer objetivos razonables, disfrutar recompensas, mantener autocontrol y reforzar éxitos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar frases como “yo puedo hacerlo”. - Habilidad de afrontamiento conductual. - Permite adquirir nuevos comportamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Control y prevención de conductas de alto riesgo 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la adherencia a los cambios
Herramientas			
MyPlate, Guías Alimentarias, Recursos nutricionales online, Folletos, entre otros.			

Al igual que los abordajes nutricionales más recomendados según el grupo de edad, se utilizan ciertas herramientas pedagógicas para lograr mejorar las experiencias de aprendizaje y motivar al cambio basadas en la edad de los individuos (Tabla 1.11). Finalmente, en Ecuador y en otros países se han implementado varios programas de abordaje, sin embargo, no han tenido gran impacto en el cambio de hábitos alimenticios (Tabla 1.12).

Tabla 1.11. Estrategia para aplicar el programa de abordaje nutricional según los grupos de edad (Asil , 2020), (Area & Adell, 2009), (Hannon, y otros, 2019), (Al-Ali & Arrizabalaga, Los

elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios, 2016).

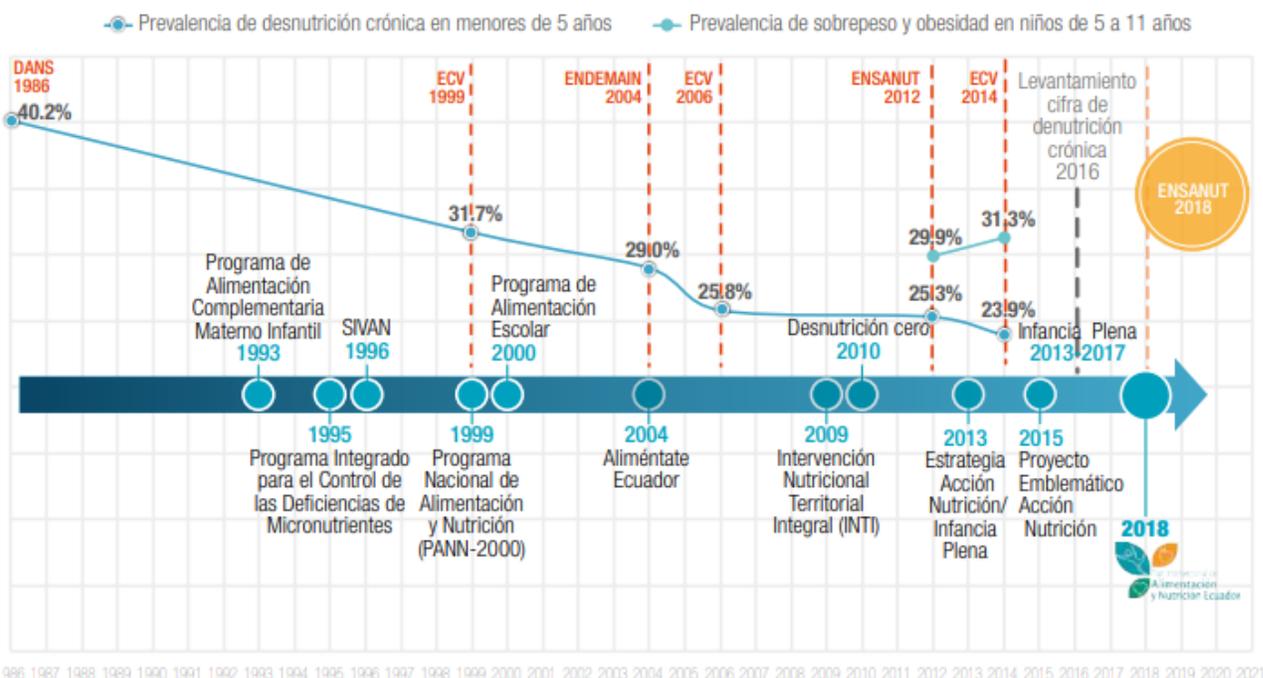
Estrategia de aplicación del programa de abordaje nutricional.	
Niños	Adultos
<p>Educación virtual (e-learning)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite mejorar el aprendizaje personal. - Mayor flexibilidad y accesibilidad. - Almacenamiento de información. - Colaboración entre alumno-docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades complejas. - Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y crear porciones de plato saludable - Diferencias y beneficios de alimentos - Crear versiones saludables de platos tradicionales - Preparar recetas - Juegos con preguntas sobre los temas analizados
Herramientas que se pueden utilizar	
<ul style="list-style-type: none"> - Uso de gráficos interactivos. - Videos. - Ilustraciones didácticas. - Juegos. - Actividades interactivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Información útil y sencilla - Talleres culinarios: mejora las habilidades prácticas; motiva al cambio y refuerza conocimientos, aumentan el consumo de frutas y verduras y mejora las elecciones alimenticias. - Ejemplos de programas: “The cookshol Program”, “Nutritionist Chef Team”, “Lets get Cooking”, aplicados en niños y padres.

Tabla 1.12. Programas nutricionales implementados en Ecuador (Ministerio de Agricultura y Ganadería, s.f.), (Ministerio de Educación, s.f.), (UNICEF, s.f.), (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2018).

Programas nutricionales aplicados en Ecuador

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs)	Estrategia Inter Sectorial Acción Nutrición (2015)	Centros Interculturales para la Promoción de Salud y Nutrición
<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: contrarrestar la doble carga de malnutrición; disminuir la prevalencia de enfermedades. - Orientar: alimentación saludable y cambiar hábitos-comportamientos. - Motivar a la elección de alimentos variados, naturales, locales y culturalmente aceptados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Brindar desayunos y refrigerios a niños de educación inicial en instituciones fiscales y fiscomisionales: alimentos saborizados, azucarados y ultraprocesados (bebidas y galletas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Planteado por UNICEF-Ecuador. - Asegurar el cuidado integral de niños, niñas y mujeres gestantes.
Otros programas (Figura 1.5)		
<ul style="list-style-type: none"> - Programa Integrado para el control de las Deficiencias de Micronutrientes - Sistema de Vigilancia Alimentaria Nutricional (SIVAN) - Ley de Maternidad Gratuita - Aliméntate, Ecuador (2007) - Intervención Nutricional Territorial Integral (INTI) (2009) - Acción Nutrición - Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador (PIANE) (2018) 		

Figura 1.1. Prevalencia de desnutrición crónica en menores de 5 años y niños con sobrepeso y obesidad (5-11 años) con relación a las intervenciones realizadas en Ecuador a lo largo del tiempo (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2018).



CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA

La aplicación del programa educación nutricional dirigido hacia madres con hijos de 6 a 12 años se diseñó con el objetivo de realizar un doble abordaje que permita mejorar las decisiones alimentarias y estilo de vida a nivel personal y familiar. Por ello, en base a la información que se obtuvo de las encuestas que se realizaron por plataformas digitales, se diseñó el contenido con los temas principales para el programa nutricional.

2.1. Tipo de estudio

El presente estudio fue aplicado en un diseño descriptivo transversal a madres con hijos entre los 6 y 12 años.

2.2. Población

La población de estudio fue delimitada por madres con hijos entre 6 a 12 años, residentes de Guayaquil de sectores del norte y sur de la ciudad. Por lo tanto, el grupo etario corresponde a madres mayores a 20 años cuyos hijos se encuentran en etapa de desarrollo, sumando un total de 100 madres a las cuales se les aplicó la encuesta de inicio de proyecto.

2.3. Criterios de elegibilidad

- **Inclusión:**

- Madres a cargo de niños entre 6 a 12 años.
- La encuesta fue aplicada únicamente a las madres.

- **Exclusión:**

- No se incluye el abordaje del programa nutricional a adolescentes ni a niños menores de 5 años.
- No se incluyen a las madres cuyos hijos no se encuentren dentro del grupo de edad solicitado.

2.4. Muestra de estudio para encuesta

La información de la encuesta se la realizó en base a la revisión de literatura y la problemática definida, por ello, se diseñó una encuesta piloto con el fin de recabar datos

relevantes sobre todos los posibles temas a tratar en el programa de educación nutricional. Por ello, se envió la encuesta a alrededor de 130 madres como primer paso para la recolección de datos.

Por otra parte, el procesamiento de los datos que se obtuvieron en la encuesta se realizó mediante la herramienta R-Studio, con el fin de evaluar la información de forma estadística.

2.5. Método de recolección de datos

La recolección de datos fue realizada mediante vía internet. La aplicación de la encuesta tuvo una duración aproximada de 10 minutos, por lo tanto, todos los datos se obtuvieron aproximadamente en 5 días. Por otra parte, se aplicarán encuestas para medir el conocimiento previo al inicio del programa nutricional y al finalizar el contenido.

La encuesta piloto estuvo dividida en las siguientes secciones:

- *Consentimiento informado*
- *Información básica de las madres participantes*: edad promedio, nivel de educación, cantidad de hijos e información sobre el hijo/a participante de la encuesta (6-12 años)
- *Hábitos alimenticios*: responsable de cocción de alimentos, tipos de cocción y forma de consumo de frutas y vegetales.
- *Frecuencia de consumo de alimentos*: frecuencia de consumo de frutas y vegetales, consumo de agua, número de comidas que realizan al día, consumo de comida rápida y alimentos azucarados o ultraprocesados, cantidad de carbohidratos, proteínas y vegetales de consumo usual y alimentos consumidos durante el desayuno, almuerzo y cena.
- *Estilo de vida*: frecuencia y tiempo de actividad física.
- *Compra de alimentos*: características en las que se fija para comprar alimentos.
- *Platos típicos de Ecuador*: frecuencia de consumo de platos típicos, tipos de platos típicos de consumo usual, preparaciones de preferencia y bebidas que acompañan al consumo de platos típicos.

- *Alimentación infantil:* frecuencia de consumo de lácteos, frutas, vegetales y agua, tipos y tiempo de actividad física, cantidad de alimentos que el hijo/a consume de un plato y alimentos incluidos en loncheras escolares.
- *Programa nutricional:* preguntas enfocadas en creencias alimentarias o nutricionales y deseo de formar parte de un programa de capacitaciones.

La encuesta de evaluación aplicada en la sesión inicial y final de las capacitaciones dirigidas para madres estuvo basada en:

- *Importancia de la fibra*
- *Importancia de alimentación saludable*
- *Distribución del plato saludable*
- *Consumo de platos típicos*
- *Lectura de etiquetado nutricional*
- *Alimentación en niños y niñas*
- *Lonchera escolar*
- *Importancia de realizar actividad física y tiempo recomendado*
- *Cantidad recomendada del consumo de agua*

Finalmente, la encuesta de evaluación aplicada en la sesión inicial y final de las capacitaciones dirigidas para niños (6-12 años) estuvo basada en:

- *Formas de consumo de fruta*
- *Consumo de alimentos naturales y procesados*
- *Consumo de azúcar*
- *Cantidad recomendada del consumo de agua*
- *Macronutrientes presentes en los alimentos.*
- *Consumo de carne*
- *Distribución del plato saludable*
- *Tiempo recomendado de actividad física diaria*

2.6. Método o servicio

2.6.1 Diseño

- El programa nutricional fue diseñado en base a 6 sesiones impartidas en 2 semanas y dirigidos tanto a madres como a hijos.
- Se determinó que durante cada sesión de capacitación se abordarán distintos temas que han sido elegidos tras el análisis de la encuesta piloto.
- Cada sesión fue diseñada de máximo 40 minutos, compuesta por fases como: capacitación con información general, relativa y concisa mediante la aplicación de actividades didácticas o prácticas.
- Cada semana se dictarán 3 sesiones de la capacitación. Durante cada día, se capacitarán tanto a madres como a hijos en sesiones diferentes.
- En el caso de ciertas actividades infantiles, se puede necesitar la ayuda de su padre o madre.
- El contenido de las sesiones fue basado en teorías del aprendizaje como: teorías cognitivo-conductuales y teorías de Piaget y Vygotsky.
- El contenido informativo de cada sesión fue realizado mediante infografías, imágenes, videos y materiales didácticos que faciliten el aprendizaje.
- El contenido de las actividades prácticas fue realizado por medio de talleres interactivos en el que las participantes deben aplicar el conocimiento teórico de las capacitaciones, por ejemplo: Creación de un plato saludable implementando las “porciones”
- Se aplicó una encuesta de medición de conocimiento tanto para madres e hijos durante la sesión inicial y sesión final del programa nutricional, con el fin de evaluar el progreso e impacto de aprendizaje.

Figura 2.1 Estructura general del programa de educación nutricional. Elaborado por: Mercedes Patricia Macero Villafuerte; Angie Melissa Moreno Aguilar.



2.6.2 Contenido de las sesiones

El contenido de las sesiones del programa nutricional se basó en la obtención de los resultados de la encuesta piloto. En la Tabla 1 y Tabla 2, se encuentra el contenido general del programa que se ofreció tanto para las madres como para sus hijos (6-12 años), mientras que, en las Tablas 3-14 se encuentra la información puntual de cada sesión con la descripción de cada actividad que se implementó según el grupo que fue intervenido (madres/hijos).

Tabla 2.10. Contenido general del programa de educación nutricional dirigido a madres.

Contenido General del Programa de Educación Nutricional			
# de sesión	Clasificación	Talleres	Descripción
1	Introducción a conceptos generales	¿Qué es la nutrición?	<ul style="list-style-type: none"> - Información general sobre la nutrición y su importancia. - Despejar dudas o mitos sobre nutrición y dietas
		Macronutrientes y grupos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Información sobre la función e importancia de ciertos nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas y ciertos alimentos

		como: vegetales, frutas, leguminosas, lácteos y fibra.	
	Plato saludable	- Porciones y distribución adecuada de un plato saludable: MyPlate	
2	Hábitos alimenticios	Tipos de cocciones	- Técnicas culinarias más recomendables. - Variedad de condimentos naturales - Incorporación de salsas o aderezos
		Preparaciones de vegetales	- Información general sobre el tiempo de cocción. - Formas de incluirlo en la alimentación. - Información sobre las sopas, cremas y caldos.
		Incorporación de frutas en la dieta.	- Tips para incluir frutas en la alimentación. - Información general sobre jugos, refrescos y batidos.
		¿Qué elijo para comer?	- Tips u opciones de alimentos que se pueden incluir en: desayuno, snacks, almuerzos y cenas.
3	Hábitos alimenticios. Parte 2: Platos típicos	Platos típicos, ¿los consumo?	- Composición de un plato típico vs plato saludable. - Métodos para mejorar la calidad nutricional de un plato típico.
		Etiquetado nutricional	- Información general sobre etiquetado nutricional. - Aprender a leer etiquetas nutricionales: semáforo, información nutricional e ingredientes.
4	Compra de alimentos	Lista de compras	- Información sobre lista de compras y prioridades de alimentos.

		"Lo que primero entra, primero sale"	- Métodos de almacenamiento y limpieza de alimentos (contaminación cruzada)
		Importancia de la nutrición en niños	- Importancia según los grupos de alimentos. - Tips para lograr que consuman los alimentos más importantes de su plato.
5	Alimentación infantil	Frutas y vegetales en niños y niñas.	- Tips para incorporar el consumo de frutas y vegetales en niños y niñas.
		Hábitos saludables: actividad física	- Tips para incorporar la actividad física en niños y niñas
		Lonchera saludable	- Formas de preparar una lonchera saludable - Opciones recomendadas de loncheras saludables.
		Actividad física	- Importancia de la actividad física. - Tiempo recomendado de actividad física diaria.
6	Estilo de vida	Consumo de agua	- Importancia del consumo de agua - Tips para consumir agua.

Tabla 2.11. Contenido general del programa de educación nutricional dirigido a niños (6-12 años).

Contenido General del Programa de Educación Nutricional			
# de sesión	Clasificación	Talleres	Descripción
1	Introducción a conceptos generales	¿Qué es la nutrición?	- Información general sobre la nutrición y su importancia.

		Macronutrientes y grupos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Información sobre la función e importancia de ciertos nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas y ciertos alimentos como: vegetales, frutas, lácteos, en su desarrollo y crecimiento.
		Plato saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Porciones y distribución adecuada de un plato saludable: MyPlate
2	Hábitos alimenticios	Consumo de frutas	<ul style="list-style-type: none"> - Tips para consumir frutas en la alimentación. - Información general sobre el beneficio del consumo de las frutas en el crecimiento.
		Consumo de vegetales	<ul style="list-style-type: none"> - Información general sobre el beneficio del consumo de vegetales en el crecimiento. - Formas de incluirlo en la alimentación.
		¿Qué elijo para comer?	<ul style="list-style-type: none"> - Tips u opciones de alimentos que se pueden incluir en sus comidas
3	Hábitos alimenticios. Parte 2	¿Qué pasa si consumo mucho azúcar?	<ul style="list-style-type: none"> - Información general del azúcar. - Alimentos que contienen alta cantidad de azúcar
		Implementación de la actividad física en el día a día.	<ul style="list-style-type: none"> - Información general sobre la importancia de realizar actividad física. - Tipos de actividad física.
4	Actividad física		
5	Analizando alimentos	Importancia de los alimentos de frecuente consumo.	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis general de los alimentos que se consumen frecuentemente. ¿Qué le ocasionan a nuestro cuerpo? - Frutas vs snacks procesados

6	Estilo de vida	Consumo de agua	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia del consumo de agua - Tips para consumir agua.
---	----------------	-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 2.12. Contenido de la primera sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.

Sesión N°1: Introducción a conceptos generales			
Temas	Objetivos	Puntos clave	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la nutrición? - Macronutrientes y grupos de alimentos - Plato saludable 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Comprender la importancia de la nutrición en el desarrollo y crecimiento. 2) Explicar la función general de los carbohidratos, proteínas y grasas en el organismo y la importancia de su consumo. 3) Explicar los tipos de alimentos que contienen ciertos grupos de alimentos. 4) Explicar la forma adecuada en la que se puede distribuir los 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación consciente - Enfermedades consecuentes de la alimentación - Efecto de los alimentos en la salud - Alimentos comunes y su carga nutricional - Recomendaciones de alimentos según las GABAs - Importancia de la fibra, ¿dónde la encuentran? - MyPlate en plato saludable - Porciones recomendadas de forma visual. (MyPlate) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Lluvia de ideas sobre ¿qué es nutrición? 2) Ejemplos sobre los grupos de alimentos. Realizar un diagrama en el que se exprese el consumo habitual de alimentos en su familia. 3) Recrear un plato saludable. Pedir a las madres que tengan a su alcance un plato de uso común para que visualicen las formas de implementar una alimentación saludable. 4) Realizar una comparación entre el plato saludable y los platos realizados por las participantes en el diagrama.

alimentos en un plato.	5) Realizar una encuesta de medición de conocimientos.
------------------------	--------------------------------------------------------

Tabla 2.13. Contenido de la segunda sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.

Sesión N°2: Hábitos alimenticios			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de cocciones - Preparaciones de vegetales - Incorporación de frutas en la dieta. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Identificar las preparaciones culinarias más recomendadas. 2) Explicar la presencia de vitaminas y minerales en la cocción de vegetales. 3) Identificar las mejores técnicas para la implementación de frutas en la ingesta de alimentos habitual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Efecto de la cocción de alimentos en la calidad nutricional. - Condimentos y especias naturales recomendables. - Uso de salsas o aderezos. - ¿Qué sucede con los vegetales de las sopas, caldos o cremas? - Versiones recomendables para el consumo de fruta. - ¿Qué sucede con las frutas en los jugos, batidos o refrescos? 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conversatorio sobre ¿Cuál es el tipo de cocción más utilizado en casa? 2) ¿Cuáles creen que son las mejores técnicas de cocción? 3) Lluvia de ideas de los condimentos más utilizados. Conversatorio sobre “¿con qué se sazona mejor la comida?” 4) Comparar los condimentos más utilizados con los más saludables. 1) 5. Reflexión sobre la importancia del uso de condimentos.

Tabla 2.14. Contenido de la tercera sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.

Sesión N°3: Hábitos alimenticios. Parte 2: Platos típicos			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué elijo para comer? - Platos típicos, ¿los consumo? 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Comparar los platos típicos más consumidos según el plato saludable. 2) Determinar técnicas que pueden aplicar para la cocción saludable de platos típicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incluir alimentos recomendados por las GABAs - Sugerir la adecuación de las porciones de los alimentos de platos típicos en el plato saludable. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Recrear la forma en la que se puede preparar un plato típico en forma saludable. (Diagramas, imágenes, collage, etc.)

Tabla 2.15. Contenido de la cuarta sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.

Sesión N°4: Compra de alimentos			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> - Etiquetado nutricional - Lista de compras - “Lo que primero entra, primero sale” 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Identificar la importancia de aprender sobre etiquetado nutricional 2) Identificar ¿Cómo elegir un buen producto según el etiquetado nutricional? 3) Aprender sobre la lectura del 	<ul style="list-style-type: none"> - Composición del etiquetado nutricional. - Lista de compras según alimentos de prioridad y calidad nutricional. - Evitar el desperdicio de alimentos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Solicitar a las madres alguna etiqueta nutricional de un producto que tengan en casa. 2) Realizar un ejemplo de lista de compras. 3) Comentar sobre la importancia de la manipulación y

etiquetado nutricional.	- Contaminación cruzada de alimentos.	almacenamiento de alimentos.
4) Explicar sobre cómo manejar una lista de compras.		
5) Explicar técnicas de almacenamiento de alimentos.		

Tabla 2.16. Contenido de la quinta sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.

Sesión N°5: Alimentación infantil			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
- Importancia de la nutrición en niños	1) Explicar la importancia de la nutrición e inclusión de los grupos alimenticios en el desarrollo infantil.	- Efecto de los alimentos en el crecimiento y desarrollo.	1) Charla: Cómo la alimentación afecta el desarrollo cognitivo y ECNT en infantes a corto y largo plazo.
- Frutas y vegetales en niños		- Incorporar recomendaciones de las GABAs aplicado en las bases de MyPlate.	2) Tips de ¿Cómo introducir frutas y vegetales: Figuras con frutas, incluir a niños en la elaboración de ensaladas, snacks con frutas, etc.
- Hábitos saludables: actividad física		- Importancia de la actividad física en niños/as.	
- Colación saludable	2) Identificar técnicas para lograr el consumo de los alimentos prioritarios en niños/as.	- Alimentos que se pueden incluir en la Lonchera saludable, según las GABAs y MyPlate.	3) Conversatorio sobre
	3) Identificar técnicas para lograr el consumo de frutas y vegetales en niños/as.		
	4) Identificar técnicas para aumentar la		

<p>actividad física en niños/as en pandemia, en contraste con la normalidad.</p> <p>5) Identificar las formas de crear una lonchera saludable.</p>	<p>experiencias con introducción de estos alimentos: Aciertos y fracasos.</p> <p>4) Conversatorio de que actividad realizan sus hijos y como incentivar la actividad física recreativa: Organización, hábito.</p> <p>5) Identificación y elección de alimentos de calidad para la lonchera saludable.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 2.17. Contenido de la sexta sesión del programa de educación nutricional dirigido a madres.

Sesión N°6: Estilo de vida			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
- Consumo de agua	<p>1) Explicar la importancia de la actividad física en la salud.</p> <p>2) Identificar tipos de actividad física</p>	<p>- Recomendaciones diarias</p> <p>- Recomendaciones según OMS y GABAs</p>	<p>1) Evaluación final: realizar una encuesta final para medir la evolución de aprendizaje.</p>

que se pueden realizar en el hogar.	- Actividad física en familia.	2) Tips de actividad
3) Explicar la importancia del consumo de agua (hidratación) para el organismo.	- Tips para consumir agua durante el día.	propuestos por las participantes: Calendarios de actividades, recordatorios de ingesta de agua y actividad física, motivación, horario de sueño óptimo, etc.
		3) Actividad final: presentación de algún plato o idea sobre alimentación saludable.

Tabla 2.18. Contenido de la primera sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).

Sesión N°1: Introducción a conceptos generales			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
- ¿Qué es la nutrición?	1) Explicar el significado e importancia de la nutrición en el crecimiento.	- Utilizar los alimentos recomendados por las GABAs.	1) Dibujar ¿qué significa nutrición?
- Macronutrientes y grupos de alimentos			2) Lluvia de ideas en los ejemplos de clasificación de alimentos.
- Plato saludable	2) Explicar la función general de los alimentos y la	- Información general y didáctica de grupos de	

importancia de su consumo.	alimentos:	3) ¡Quién gana!
3) Explicar la clasificación de alimentos.	Infografías, imágenes y juegos de MyPlate (Juego de mi plato que habla –opción tentativa)	Realizar un concurso de quien ordena más rápido los alimentos según el grupo.
4) Explicar la forma de colocar los alimentos en un plato.		4) Dibujar su alimento favorito, identificar ¿a qué grupo pertenece?
		5) Solicitar que identifiquen cómo ordenarían sus alimentos en un plato convencional.
		6) Evaluación de conocimientos previos.

Tabla 2.19. Contenido de la segunda sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).

Sesión N°2: Hábitos alimenticios			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
- Consumo de frutas. - Consumo de vegetales	1) Explicar la importancia de consumir frutas. 2) Explicar la importancia de	- Utilización de información aprendida previamente. - Reforzar vacíos y despejar	1) Taller culinario: recrear una forma favorita animada con frutas. Por

consumir vegetales.	dudas del contenido.	ejemplo: ositos de banano y uvas.
3) Identificar formas en las que se pueden consumir vegetales.		2) Dibujar y colorear su vegetal favorito. Expresar por qué es importante consumirlo.

Tabla 2.20. Contenido de la tercera sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).

Sesión N°3: Hábitos alimenticios. Parte 2			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué elijo para comer? - ¿Qué pasa si consumo mucho azúcar? 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Determinar ciertas opciones que pueden incluir en sus comidas según los gustos o preferencias. 2) Explicar qué es el azúcar y el efecto de su consumo excesivo. 3) Determinar los productos con alto contenido de azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> - “Ningún alimento es bueno o malo, pero hay que saber identificar cual es una mejor opción para nuestra salud.” 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Adivinanza: ¿cuántas cucharadas de azúcar tiene un jugo/gaseosa? 2) Video animado (gaseosa)

Tabla 2.21. Contenido de la cuarta sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).

Sesión N°4: Actividad física			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
- Implementación de la actividad física en el día a día.	1) Explicar la importancia de la actividad física en la salud. 2) Identificar tipos de actividad física que se pueden realizar en el hogar.	- Recomendaciones de actividad física diaria.	1) ¡Vamos a movernos!: Realizar estiramientos y ejemplos de ciertos ejercicios.

Tabla 2.22. Contenido de la quinta sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).

Sesión N°5: Analizando alimentos			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
- Importancia de los alimentos de consumo frecuente.	1) Analizar los alimentos de consumo frecuente o de preferencia. 2) Determinar a qué grupo de alimentos pertenecen y su efecto en el organismo.	- Considerar la inclusión de madres en las actividades	1) Juego de elección de alimentos: "¿Qué prefieres?"

Tabla 2.23. Contenido de la sexta sesión del programa de educación nutricional dirigido a niños/as (6-12 años).

Sesión N°6: Estilo de vida			
Tema	Objetivos	Puntos clave	Actividades
- Consumo de agua	1) Explicar la importancia del consumo de agua.	- Recomendaciones de consumo de agua para las diferentes edades y necesidades.	1) Actividad final: realizar su alimento favorito con material reciclado, preparar un plato recreativo o dibujar el impacto de la nutrición en el crecimiento de un niño fuerte y saludable.

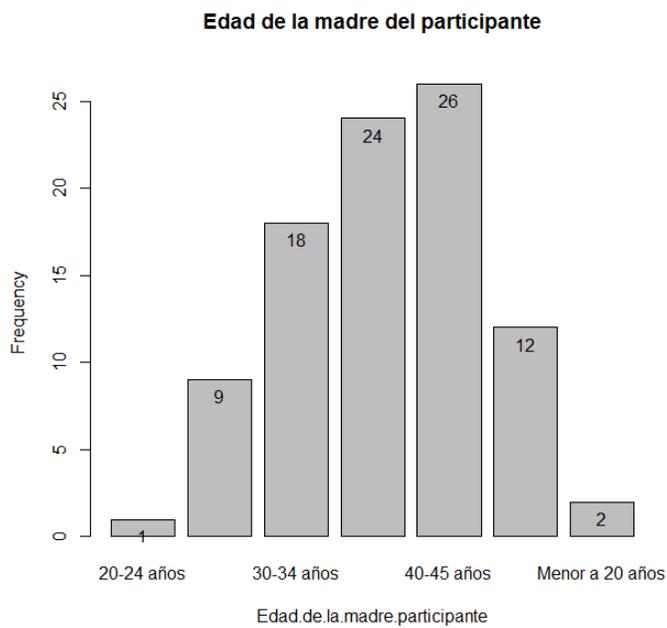
CAPÍTULO 3

3. RESULTADOS Y ANÁLISIS

3.1. Encuesta piloto

3.1.1 Edad de las madres

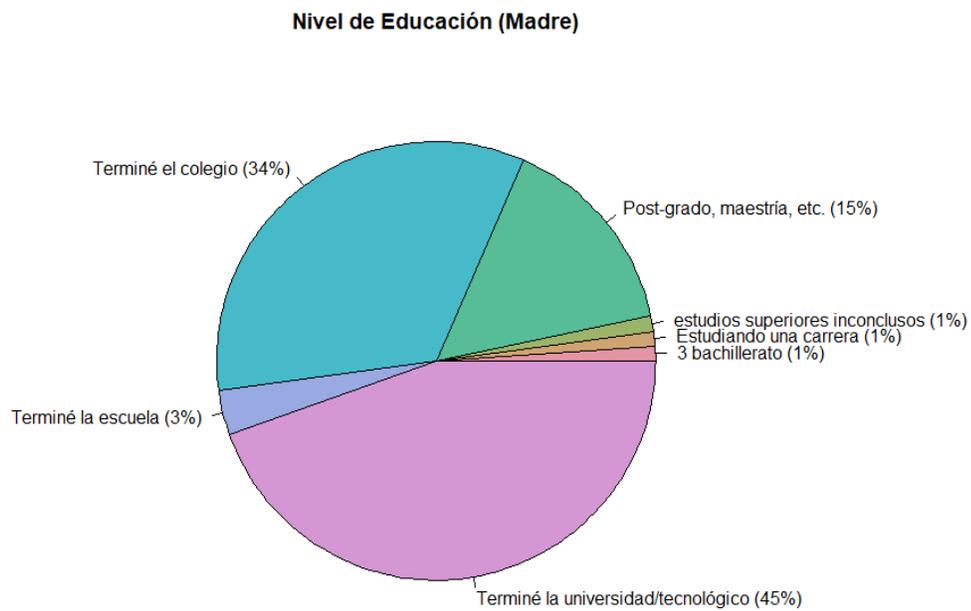
Figure 3.1. Edad de las madres de encuesta piloto



El mayor rango de edad de las madres que participaron en el programa de educación nutricional fue entre 20-45 años (Figura 3.1).

3.1.2 Nivel de educación de las madres

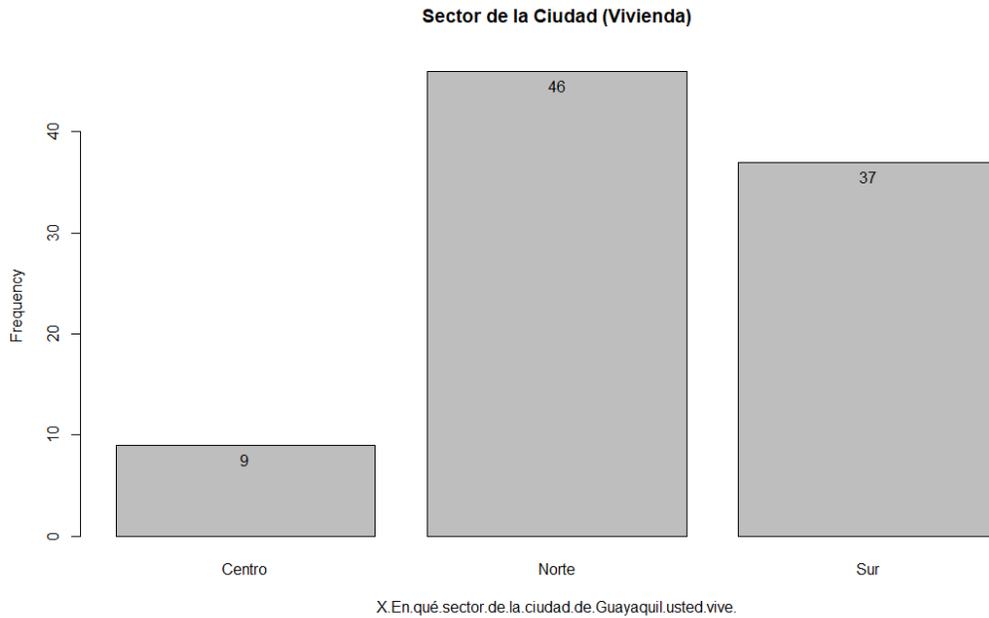
Figura 3.2. Nivel de Educación de las madres de la encuesta piloto



El mayor porcentaje de las madres participantes culminaron sus estudios de bachillerato y tuvieron estudios de tercer nivel (Figura 3.2).

3.1.3 Sector de la ciudad de Guayaquil

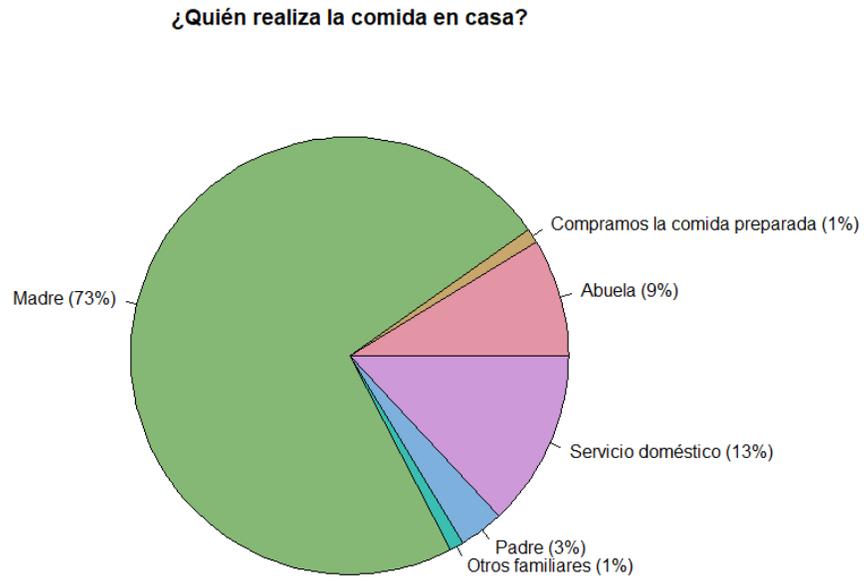
Figura 3.3. Sector de la ciudad de Guayaquil en la que habitan las madres de la encuesta piloto.



Las madres e hijos participantes habitan en varios sectores de la ciudad de Guayaquil, la mayoría fueron parte del Norte y Sur de la ciudad (Figura 3.3).

3.1.4 Encargado de cocinar los alimentos

Figura 3.4. Encargados de la preparación culinaria de los alimentos en el hogar



La mayor parte de las personas que se encargan de realizar las preparaciones culinarias en el hogar fueron las madres (Figura 3.4).

3.1.5 Frecuencia de consumo de alimentos de madres

Figura 3.5. Frecuencia del consumo de vegetales de las madres de la encuesta piloto

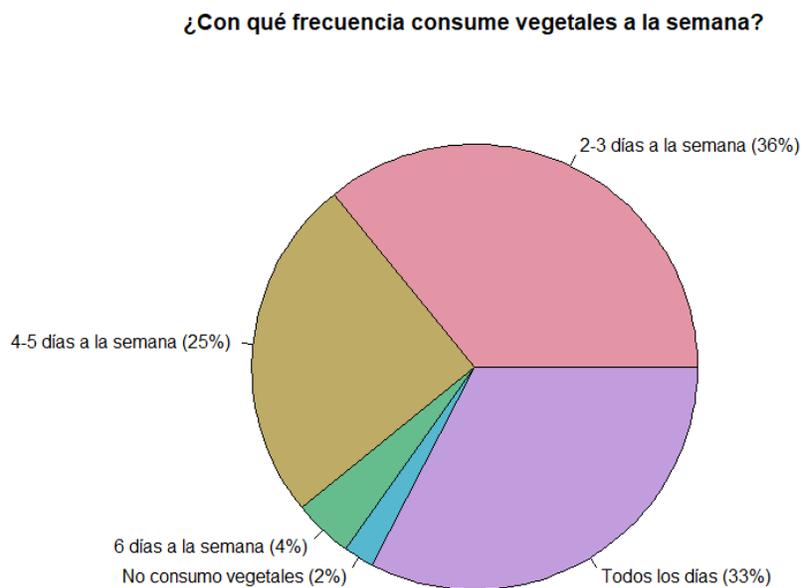


Figura 3.6. Frecuencia del consumo de frutas de las madres de la encuesta piloto

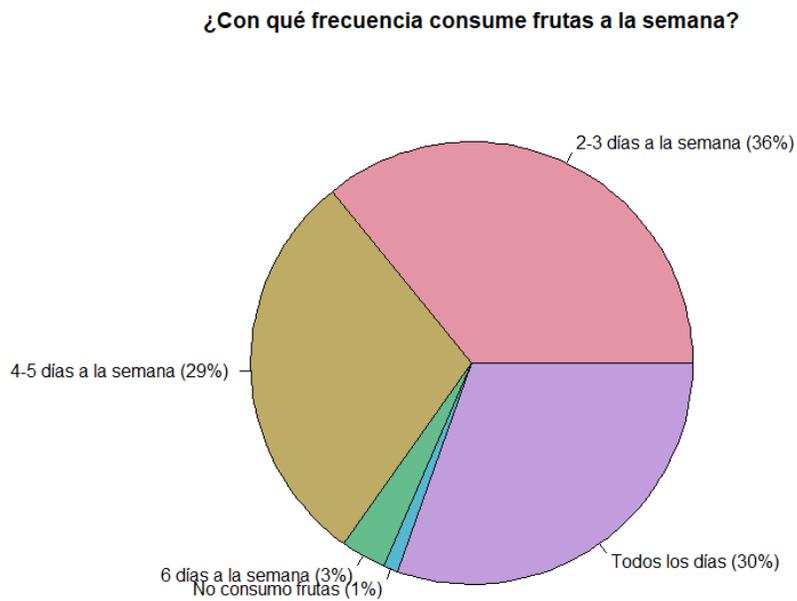


Figura 3.7. Frecuencia del consumo de agua de las madres de la encuesta piloto

¿Qué cantidad de agua consume en un día normal?

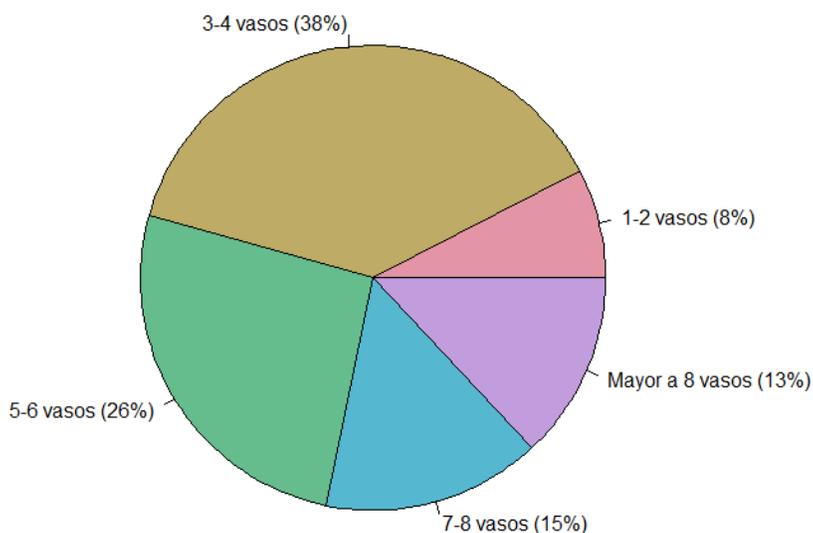


Figura 3.8. Frecuencia del consumo de comidas rápidas de las madres de la encuesta piloto

¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas al mes?

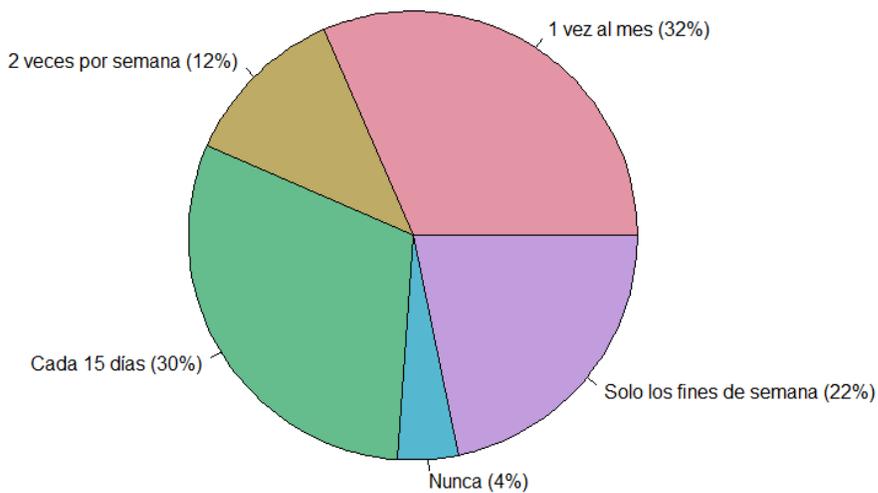


Figura 3.9. Frecuencia del consumo de alimentos azucarados y empaquetados de las madres de la encuesta piloto

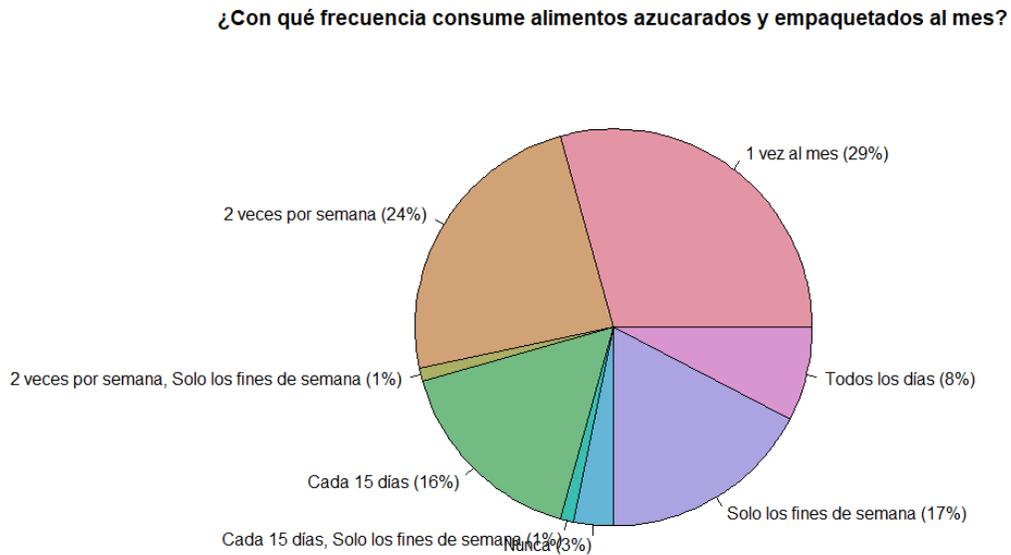


Figura 3.10. Cantidad de comidas realizadas por las madres de la encuesta piloto.

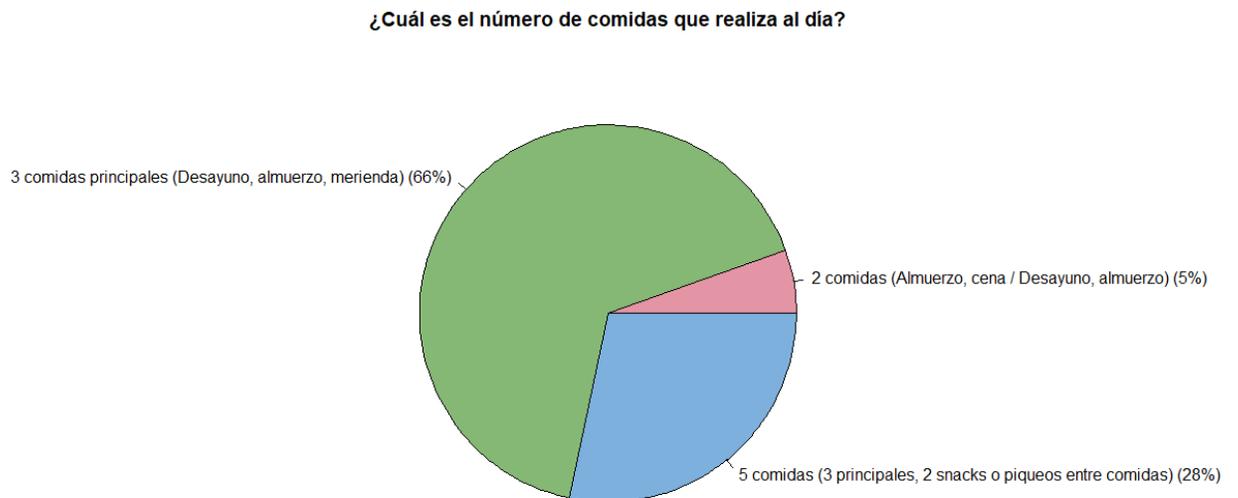
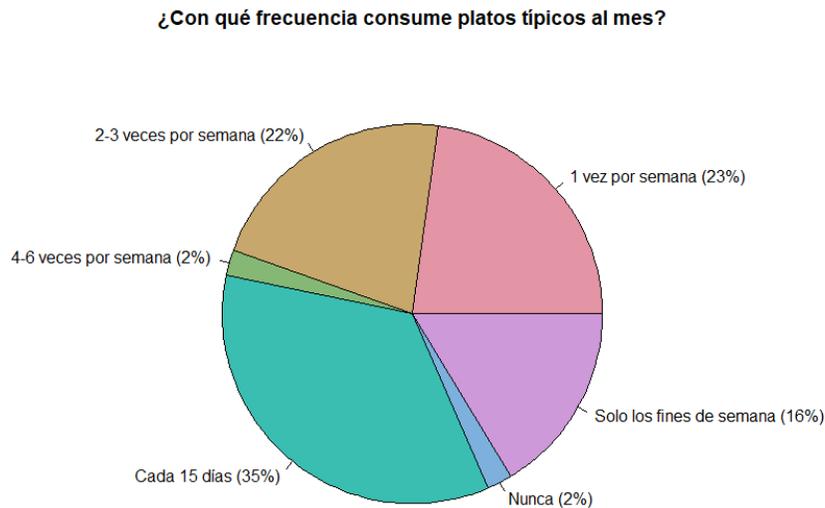


Figura 3.11. Frecuencia del consumo de platos típicos de las madres de la encuesta piloto



En el caso de la frecuencia de consumo de ciertos alimentos, se pudo observar que el consumo vegetales y frutas (Figura 3.5, Figura 3.6) suele ser bajo, las madres refirieron el consumo de estos alimentos entre 2-3 días de la semana. En el caso del consumo de agua se observó que la mayoría consume cantidades por debajo de la cantidad recomendada, es decir, entre 3-4 vasos al día (Figura 3.7). Por otra parte, en el caso del consumo de comida rápida se observó que gran cantidad de madres refieren su consumo 1 vez al mes o cada 15 días (Figura 3.8), mientras que el consumo de alimentos empaquetados y azucarados se realiza durante 2 veces a la semana o 1 vez al mes (Figura 3.9). Además, en cuanto a la percepción gastronómica y cultural de Ecuador, se observó que la mayoría consume platos típicos al menos cada 15 días (Figura 3.11). Por último, la mayoría de las madres refirieron el consumo de únicamente tres comidas principales al día (Figura 3.10).

Figura 3.12. Cantidad de carbohidratos consumidos en un plato usual en las madres de la encuesta piloto.

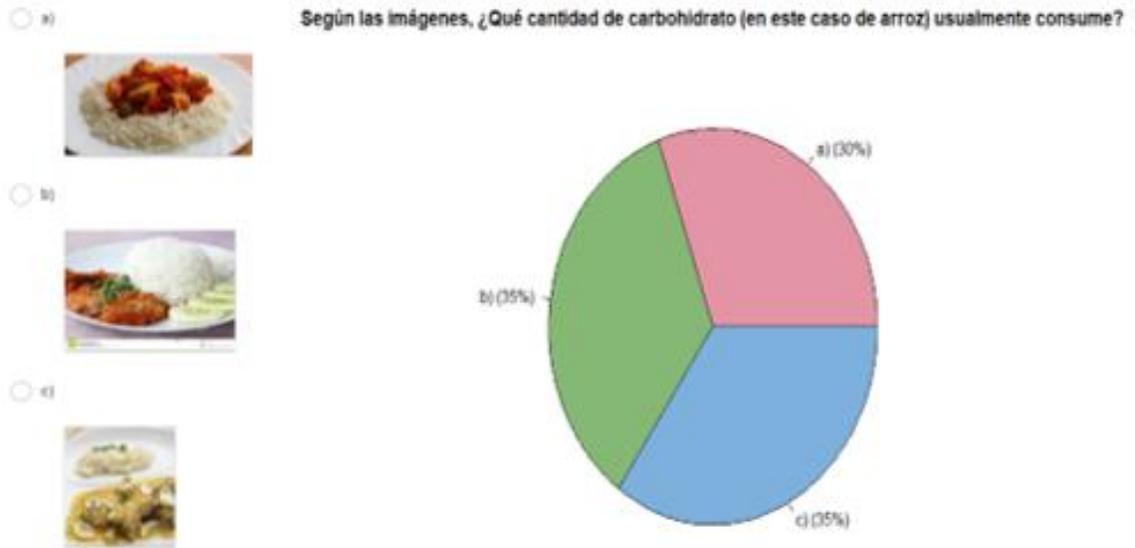


Figura 3.13. Cantidad de proteína consumida en un plato usual en las madres de la encuesta piloto.

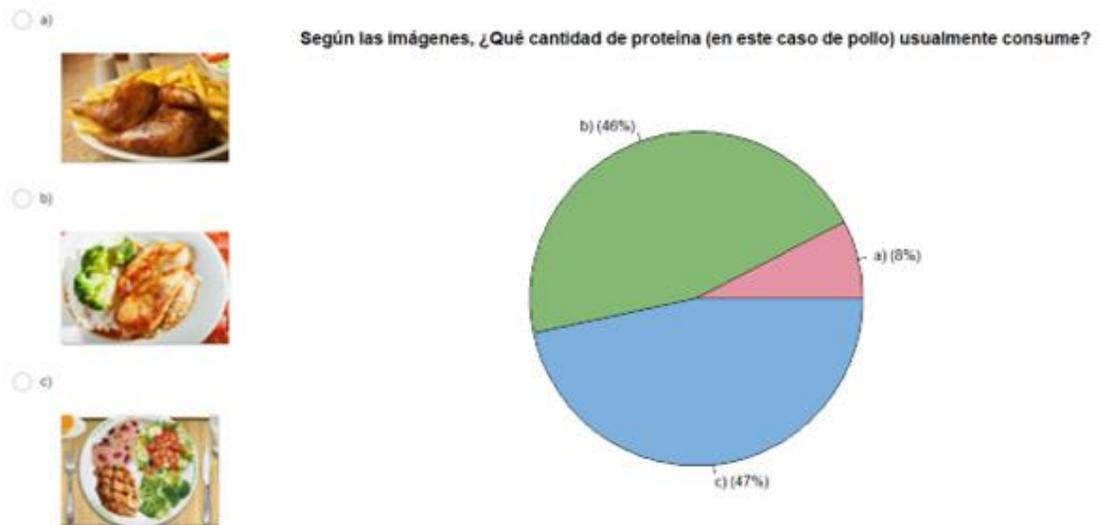
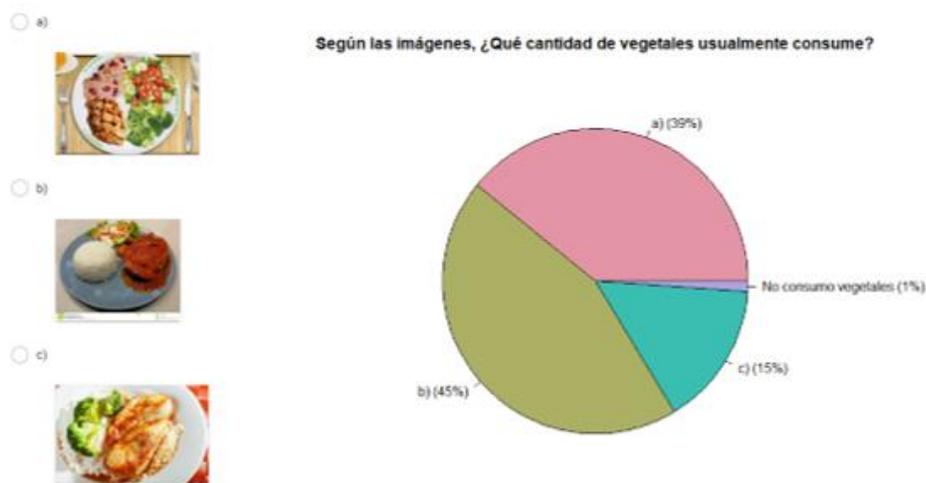


Figura 3.14. Cantidad de vegetales consumidos en un plato usual en las madres de la encuesta piloto.



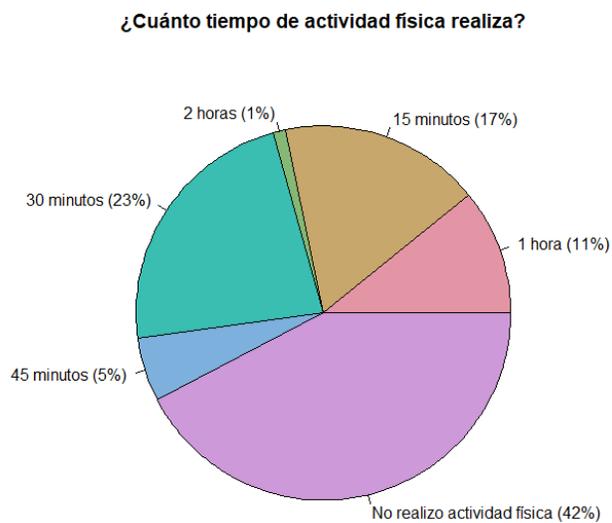
Según el análisis de las imágenes que fueron colocadas en la encuesta piloto, se observó que la mayoría refirió un consumo excesivo de carbohidratos y un bajo consumo de vegetales, mientras que en el caso de las proteínas (pollo), el consumo promedio se encuentra dividido entre una cantidad adecuada y por otra parte una cantidad excesiva de su consumo con relación al plato saludable (Figura 3.12, Figura 3.13, Figura 3.14).

3.1.6 Frecuencia de actividad física de madres

Figura 3.15. Frecuencia de actividad física que realizan las madres de la encuesta piloto en un mes.



Figura 3.16. Tiempo de actividad física que las madres realizan en cada ocasión.



La mayoría de las madres refirieron que no realizan actividad física (Figura 3.15, Figura 3.16).

3.1.7 Frecuencia de consumo de alimentos de niños (6-12 años)

Figura 3.17. Frecuencia del consumo de lácteos en niños (6-12 años).

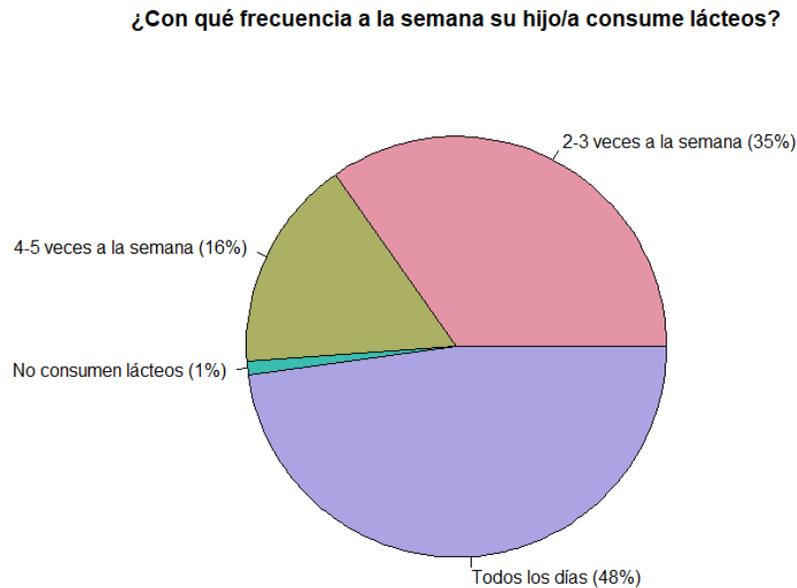


Figura 3.18. Frecuencia del consumo de agua en niños (6-12 años).

¿Qué cantidad de agua consume su hijo/a en un día normal?

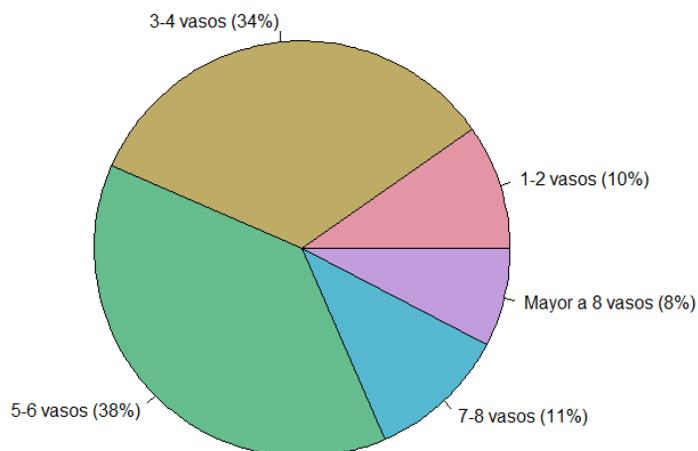
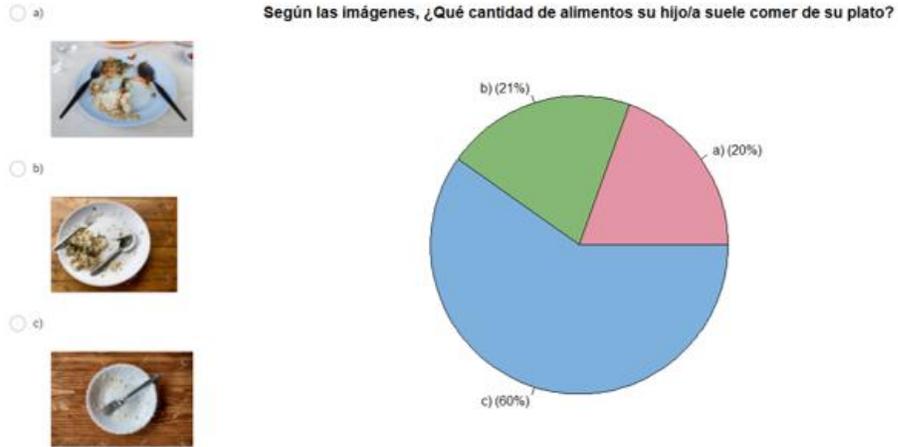


Figura 3.19. Cantidad de alimentos de un plato usual que el niño consume.



En el caso de la frecuencia de consumo de los niños, se observó que la mayoría consume lácteos diariamente, entre 3-6 vasos de agua y generalmente consumen la mayoría de los alimentos que son colocados en su plato (Figura 3.17, Figura 3.18, Figura 3.19).

3.1.8 Frecuencia de actividad física de niños (6-12 años)

Figura 3.20. Tiempo de actividad física diaria que realizan los niños (6-12 años)



Por otra parte, se evidenció que la mayoría de los niños generalmente realizan al menos 30 minutos de actividad física al día (Figura 3.20).

3.1.9 Conocimientos generales de nutrición en madres

Figura 3.21. Platos típicos con relación al balance nutricional

¿Usted considera que los platos típicos ecuatorianos tienen un adecuado balance nutricional?

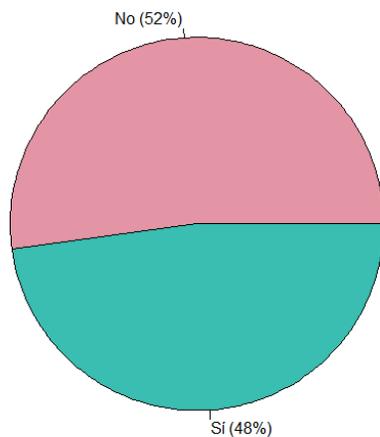


Figura 3.22. Estilo de vida saludable

¿Usted conoce cómo llevar un estilo de vida saludable?

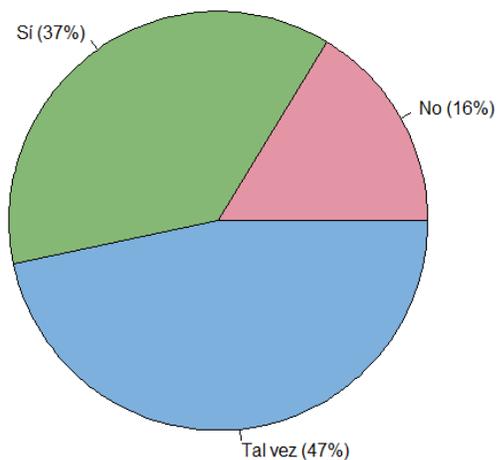


Figura 3.23. Hábitos alimenticios durante los primeros años de vida.

¿Sabía que los hábitos alimenticios en sus hijos/as se consolidan en los primeros años de vida?

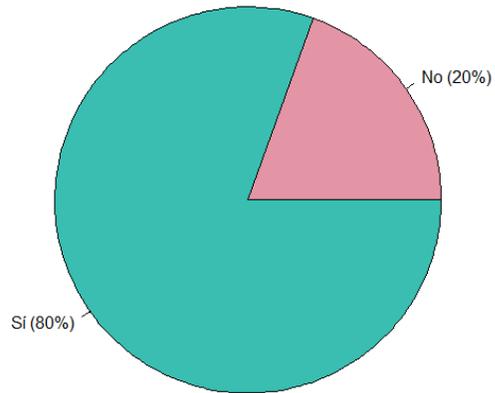


Figura 3.24. Estilo de vida no saludable con relación al riesgo de enfermedades

Estilo de vida no saludable; Probabilidad o Riesgo de enfermedades

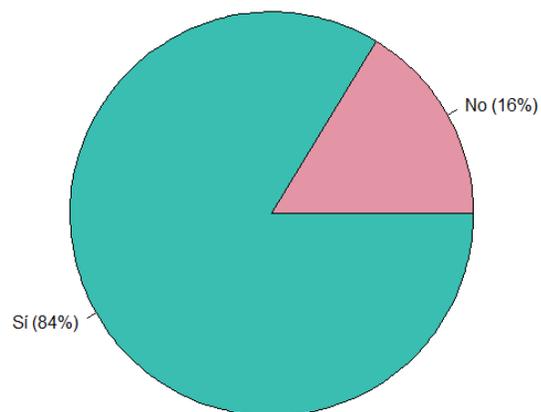
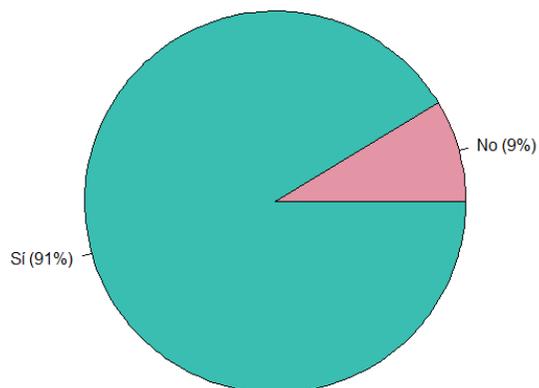


Figura 3.25. Plato típico en versión saludable.

¿Usted cree que se puede preparar cualquier plato típico en una versión más saludable evitando perjudicar su salud?



Según ciertos conocimientos generales, se observó que la mayoría de las madres consideran que:

- Los platos típicos no poseen un balance nutricional adecuado (Figura 3.21).
- Refirieron que tal vez saben cómo llevar un estilo de vida saludable (Figura 3.22).
- Creen que los hábitos alimenticios de sus hijos se están consolidando durante los primeros años de vida (Figura 3.23).
- El estilo de vida no saludable puede ser un factor de riesgo para padecer enfermedades a futuro (Figura 3.24).
- Consideran que existen formas de realizar platos típicos en versiones más saludables (Figura 3.25).

3.1.10 Programa de educación nutricional

Figura 3.26. Cambios para mejorar el estilo de vida a nivel personal y familiar

¿Le gustaría realizar cambios que le permitan cambiar y mejorar su estilo de vida a nivel personal y familiar?

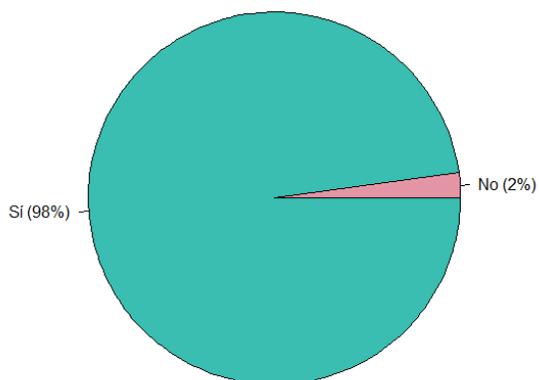


Figura 3.27. Aprendizaje sobre preparaciones culinarias saludables y mejorar el estilo de vida.

¿Le gustaría aprender a preparar comidas más saludables y mejorar su estilo de vida y el de su familia?

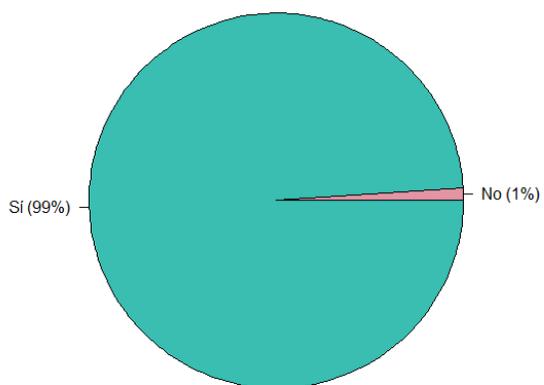
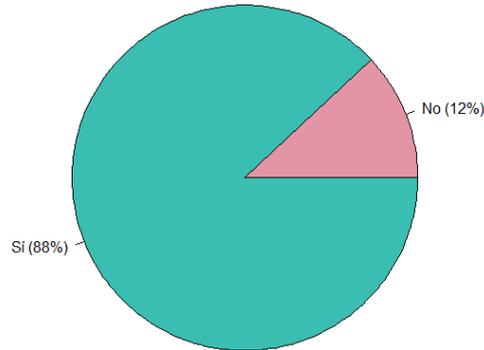


Figura 3.28. Participación en capacitaciones para mejorar el estilo de vida.

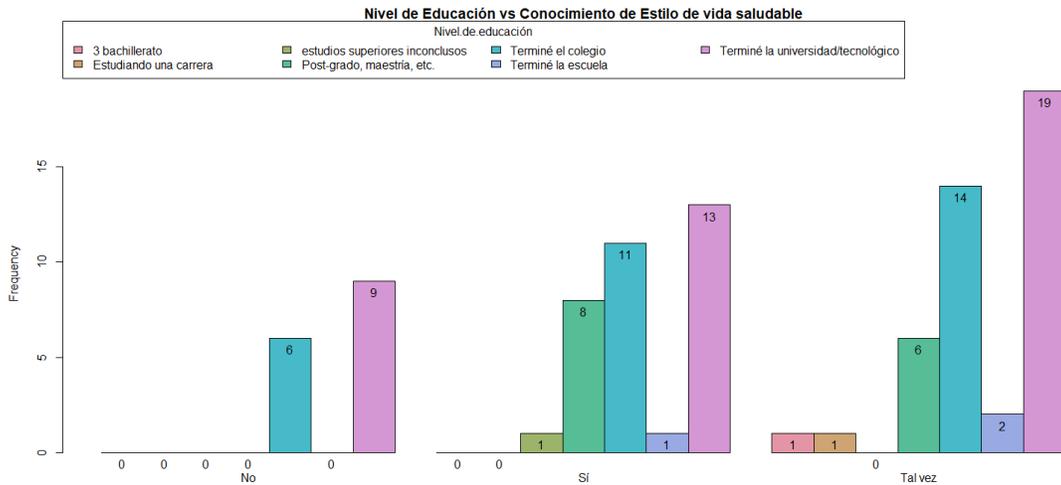
¿Le gustaría formar parte de capacitaciones en la que aprenderá a llevar un mejor estilo de vida?



En el caso de las capacitaciones que serán realizadas, la mayoría de las madres refirieron que estaban interesadas en mejorar su estilo de vida junto a su familia, aprender sobre preparaciones culinarias saludables y participar en el programa de educación nutricional (Figura 3.26, Figura 3.27, Figura 3.28).

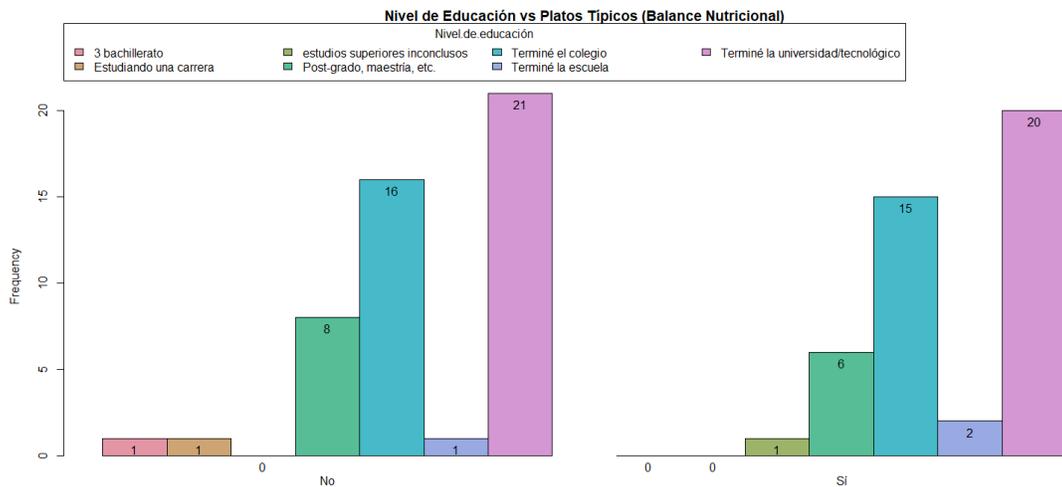
3.1.11 Información de la encuesta piloto con relación al estilo de vida

Figura 3.29. Relación entre el nivel de educación de las madres y el conocimiento sobre un estilo de vida saludable.



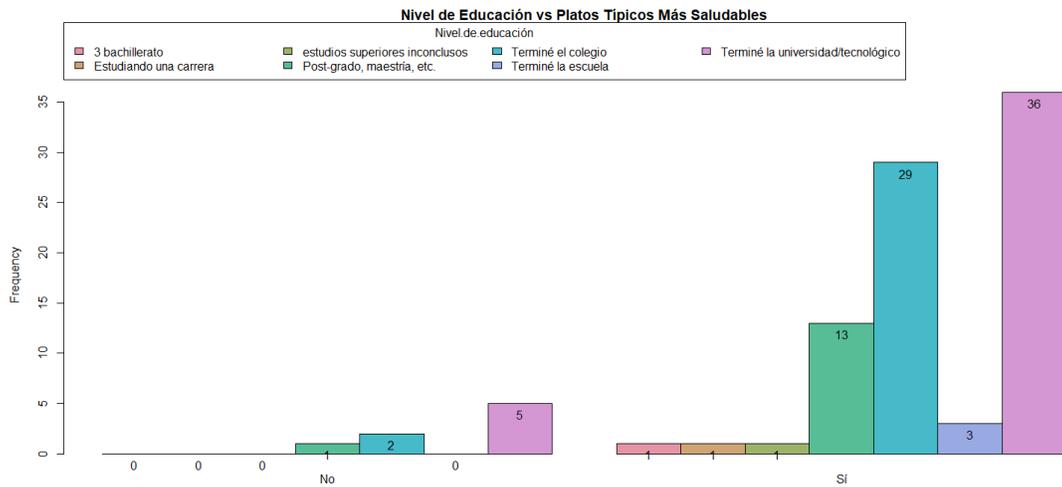
Se pudo observar que la mayor parte de madres no se encontraban seguras de saber llevar un estilo de vida saludable, esto sin distinción educacional, lo que denotó cierto grado de falta de conocimiento e inseguridad sobre un estilo de vida saludable. (Figura 3.29).

Figura 3.30. Relación entre el nivel de educación de las madres y conocimiento sobre el balance nutricional de los platos típicos ecuatorianos.



En la Figura 3.30 se mostró que varias madres que cursaron o están cursando el tercer o cuarto nivel de educación consideran que los platos típicos no poseen un balance nutricional adecuado, sin embargo, una cantidad similar de madres del mismo nivel académico consideraron que los platos típicos si poseen un valor nutricional adecuado, por lo que se considera que tener un nivel académico alto, no es sinónimo de conocer sobre el balance nutricional adecuado.

Figura 3.31. Relación entre el nivel de educación de las madres y conocimiento sobre la preparación de platos típicos en versión saludable.



En la Figura 3.31, se observó que las madres de alto o bajo nivel académico, consideraron la posibilidad de que un plato típico pueda realizarse de una manera más saludable.

3.2. Análisis estadístico e impacto del proyecto

Al finalizar las sesiones de capacitación que fueron impartidas durante el programa nutricional, se analizaron los datos obtenidos de las encuestas de evaluación de conocimientos que fueron desarrollados en las sesiones iniciales y finales de madres e hijos, mediante un análisis estadístico inferencial de T-Pareada.

Figura 3.32. Análisis estadístico inferencial de T-Pareada del progreso de aprendizaje de madres

```

Paired t-test

data: ANTES and DESPUES
t = -10.75, df = 5, p-value = 0.0001207
alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
95 percent confidence interval:
 -7.228201 -4.438465
sample estimates:
mean of the differences
 -5.833333
    
```

Figura 3.33. Análisis estadístico inferencial de Prueba-T para muestra de variable diferencia para confirmar el valor significativo del estudio en madres.

```
One Sample t-test

data: DIFERENCIA
t = 10.75, df = 5, p-value = 0.0001207
alternative hypothesis: true mean is not equal to 0
95 percent confidence interval:
 4.438465 7.228201
sample estimates:
mean of x
 5.833333
```

Según el análisis estadístico efectuado para evaluar la efectividad de la aplicación del programa nutricional para madres, se evidenció que, al comparar las encuestas de medición del progreso e impacto de conocimientos impartidos durante las capacitaciones, mediante la aplicación de una *T-Pareada*, el resultado del programa es significativo. Es decir, el valor de $P=0.0001207$ evidenció que el impacto de las capacitaciones fue significativo con un 95% *de confianza*, este resultado fue confirmado mediante la aplicación de una *Prueba-T* (Figura 3.32, Figura 3.33).

Figura 3.34. Análisis estadístico inferencial de T-Pareada del progreso de aprendizaje de niños

```
Paired t-test

data: ANTES and DESPUES
t = -7.0993, df = 7, p-value = 0.0001938
alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
95 percent confidence interval:
 -3.999236 -2.000764
sample estimates:
mean of the differences
 -3
```

Figure 3.35. Análisis estadístico inferencial de Prueba-T para muestra de variable diferencia para confirmar el valor significativo del estudio en niños.

```
One Sample t-test

data: DIFERENCIA
t = 7.0993, df = 7, p-value = 0.0001938
alternative hypothesis: true mean is not equal to 0
95 percent confidence interval:
 2.000764 3.999236
sample estimates:
mean of x
      3
```

Además, se realizó el mismo tipo de análisis con los datos obtenidos en las encuestas para niños, comparando el progreso de la encuesta inicial y la final con una t pareada en donde se obtuvo un valor de $P = 0.0001938$ refiriendo a que el programa aplicado tuvo un impacto significativo con una confianza del 95% el cual se comprobó por medio de un t-test (Figura 3.34, Figura 3.35).

Finalmente, por medio de la aplicación de *Chi-Cuadrado* se validó la comparación realizada de la información obtenida de la encuesta piloto con relación al estilo de vida, dando como resultado la obtención de variables independientes (Figura 3.29, Figura 3.30, Figura 3.31).

3.3. Análisis de costos

La aplicación del programa realizado fue de bajo costo, debido a que no genera gastos operativos puesto que se utilizaron recursos tecnológicos y didácticos gratuitos por la modalidad en la que fueron implementadas las capacitaciones en consideración a la crisis sanitaria que persiste en el país.

En este caso, los recursos tecnológicos gratuitos utilizados fueron: Canva, Zoom, Power Point, Google Forms, Microsoft Word, entre otros. Sin embargo, estas herramientas pueden ser modificables de acuerdo con las posibilidades económicas e intereses de los operadores o usuarios que requieran aplicar el programa. Por ello, se considera que la aplicación de este programa nutricional fue tecnológicamente viable, ya que se adapta a los nuevos estándares y métodos de aprendizaje aplicados en el país.

CAPÍTULO 4

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- En este estudio se determinó la importancia de aplicar un programa nutricional dirigido a grupos de madres e hijos debido a que se ofrece un abordaje en conjunto con las responsables de la alimentación del hogar en la mayoría de los casos, y a su vez, a un grupo que se encuentra en el rango de edad en el que se consolidan los hábitos alimenticios del ser humano.
- El presente trabajo está enfocado en varias estrategias de aprendizaje: teorías cognitivo-conductuales y teorías de Piaget-Vygotsky, que se basan en aplicar estrategias de cambio de comportamiento y conducta mediante la aplicación de herramientas didácticas y técnicas de aprendizaje teórico-práctico. Además, el contenido se enfocó en temas de interés que abordan las percepciones culturales, gastronómicas, culinarias, entre otros temas; los cuales a su vez están basados en herramientas de uso nacional e internacional como las GABAs o MyPlate.
- Las variables utilizadas en el estudio fueron independientes entre sí, es decir que la presencia de una variable no afecta a otra, por ejemplo, se pudo determinar que el nivel de estudio de las madres no afecta de forma directa a sus consumos, sin embargo, se pudo determinar que existe desconocimiento en varios temas relacionados a la nutrición.
- Según los datos obtenidos en la encuesta piloto, se pudo diseñar el contenido del programa nutricional en base a los temas en los que se demostró mayor desconocimiento, por ello, se diseñaron temas relevantes, importantes y de fácil aplicación que fueron implementados durante 6 sesiones tanto para madres como para niños (6-12 años).
- Durante el programa nutricional se aplicaron encuestas tanto para madres como para niños en las que se midieron los conocimientos y la evolución del aprendizaje con el fin de determinar la efectividad de la aplicación de las

capacitaciones. Según los análisis estadísticos, se evidenció un progreso relevante en las respuestas de las encuestas aplicadas, por lo tanto, se determinó que la aplicación del programa tendría un impacto significativo en el aprendizaje de los participantes.

- Este proyecto se adapta al entorno o población en la que se desea aplicar un abordaje nutricional, es decir, el contenido puede ser aplicado en versión virtual o presencial, además, los materiales utilizados también pueden ser adaptados según el tipo de capacitaciones que se realicen, es decir, se pueden utilizar únicamente herramientas virtuales o aplicar las actividades establecidas con materiales prácticos, reciclados, de fácil acceso, autóctonos y de temporada.
- En el caso del aprendizaje infantil, se puede tener un mayor éxito de enriquecimiento de conocimientos mediante la separación por grupos específicos de edades.
- El programa nutricional puede ser de interés público o privado ya que puede aplicarse en cualquier tipo de grupo o población en el que se desea realizar un impacto y cambio positivo en el estilo de vida que disminuya la prevalencia o predisposición a sufrir complicaciones de salud. Por ello, el efecto económico del proyecto es importante, ya que puede ser comercializado en cualquier sector educativo, de salud público o privado.
- La importancia de este proyecto radica en que no solo se brindan capacitaciones con temas generales de nutrición, sino que se enfoca en desconocimientos reales de la población que son abordados mediante la aplicación de estrategias que involucran conocimientos de: consejería nutricional, educación nutricional y otras materias importantes de Nutrición y Dietética, es decir, se realiza con un amplio conocimiento profesional y académico con el fin de presentar un abordaje eficaz y exitoso.
- Finalmente se evidencio por medio de herramientas estadísticas (*R-Studio: T-Pareada, T-Test*) que las sesiones nutricionales aplicadas tuvieron un gran impacto en el conocimiento de las madres y niños, lo cual demuestra una reducción en la carencia de conocimiento sobre temas nutricionales y estilo de vida saludable.

4.2 Recomendaciones

- Las sesiones del programa nutricional deben ser interactivas, dinámicas y ordenadas. Es recomendable aclarar que la sección de preguntas será realizada al final de cada tema o sesión, con el fin de no crear fuentes de distracción durante las capacitaciones.
- Al realizar el abordaje nutricional vía Internet, se recomienda recordar a todos los participantes los links de acceso a las plataformas y los materiales que serán utilizados antes de cada sesión.
- En el caso de implementar el programa nutricional en su versión virtual y tener dificultad para el uso de plataformas como Zoom, Teams o Meet, se pueden utilizar otras herramientas virtuales que permitan dirigirse a las poblaciones de interés, por ejemplo: Grupos cerrados en Facebook.
- En el caso de tener un grupo numeroso de niños y niñas, se pueden realizar subdivisiones de edades que permitan manejar el contenido acoplado a la edad.
- Realizar descansos o recesos entre las sesiones de madres e hijos, además, se puede considerar el envío de actividades que se puedan realizar en casa, con el fin de que se puedan consolidar ciertos aprendizajes.
- Efectuar tareas que impliquen el aprendizaje colaborativo en madres y el aprendizaje por descubrimiento en el caso de los niños de forma colaborativa, con el fin de que las madres se conviertan en facilitadoras del aprendizaje y ayuden llegar a la zona de desarrollo próximo según la teoría de Vygotsky, además, puede favorecer en la creación de un vínculo afectivo familiar.
- Se pueden establecer herramientas adicionales de evaluación de aprendizaje que permitan triangular los resultados, es decir, además de los cuestionarios de medición de conocimiento, se puede incitar a la generación de reflexiones por parte de los grupos participantes o proponer actividades de autoevaluación con el fin de que reconozcan factores como: comportamientos, percepciones o actitudes, y lograr una conexión con el aprendizaje adquirido. Entre las actividades de autoevaluación se puede estimular el uso de: diario o registro virtual de actividades

- En el caso de aplicar el programa en comunidades rurales de forma presencial se pueden incluir otras actividades relacionadas a la propuesta, por ejemplo: ofrecer una feria de platos o alimentos utilizando productos autóctonos con el fin de evaluar el aprendizaje de los participantes.
- Se recomienda el acercamiento con los participantes de manera informal con el fin de conocer sus expectativas y confrontarlas con los resultados finales del proyecto.
- Se recomienda realizar una evaluación del impacto de los aprendizajes obtenidos a largo plazo, es decir, al menos un mes después de su implementación para saber si los conocimientos adquiridos se han ido aplicando a lo largo del tiempo y verificar que se han ido mejorando hábitos.

BIBLIOGRAFÍA

Al-Ali, N., & Arriaga Arrizabalaga, A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 61 - 68.

Al-Ali, N., & Arrizabalaga, A. A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 61-68. doi:<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>

Area, M., & Adell, J. (2009). E-learning: enseñar y aprender en espacios virtuales. Tecnología Educativa. *La formación del profesorado en la era de Internet*, 391-424.

Asil , S. (10 de March de 2020). The Benefits of Online Education for Children. *TechAfghanistan*.

Bodrova, E., & Leong, D. J. (2005). La teoría de Vygotsky: principios de la psicología y la educación. En *Curso de formación y actualización profesional para el personal docente de educación preescolar* (págs. 47-51).

Cigarroa, I., Sarqui, C., & Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud*, 156-169. doi:<http://dx.doi.org/10.22267/rus.161801.277>

Cruz Arroyo, S. M., Melendez Avalos, A., Reyes Castillo, P. A., Chavaro Pérez, D. A., Azaola Espinosa, A., & Mayorga Reyes, L. (2014). Impacto de la obesidad en la población y su relación con la microbiota intestinal. *Revista mexicana de ciencias farmacéuticas*, 45(2), 09-18.

del Mar Bibiloni, M., Fernández-Blanco, J., Pujol-Plana, N., Martín-Galindo, N., Fernández-Vallejo, M. M., Roca-Domingo, M., . . . A. Tur, J. (2017). Mejora de la calidad de

la dieta y del estado nutricional en población infantil mediante un programa innovador de educación nutricional: INFADIMED. *Gaceta Sanitaria*, 472-477.

Hammons, A. J., Hannon, B. A., Teran-Garcia, M., Barragan, M., Villegas, E. W., Fiese, B., & (2019)., A. C. (2019). Effects of culturally tailored nutrition education on dietary quality of Hispanic mothers: a randomized control trial. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(10), 1168-1176.

Hannon, B. A., Teran-Garcia, M., Nickols-Richardson, S. M., Musaad, S. M., Villegas, E. M., Hammons, A., & Fiese, B. H. (2019). Implementation and Evaluation of the Abriendo Caminos Program: A Randomized Control Trial Intervention for Hispanic Children and Families. *Journal of nutrition education and behavior*, 51(10), 1211-1219.

Holli, B. B., & Beto, J. A. (2018). Counseling for Cognitive Change. En B. B. Holli, & J. A. Beto, *Nutrition Counseling and Education Skills: A guide for professionals* (7th ed., págs. 169 - 193). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

INEC. (2019). *Indicadores ENSANUT-2018*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Instituto Nacional de Estadística y Censos, Banco Central del Ecuador, Instituto Nacional de Pesca, Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2016). *Hoja de Balance de Alimentos (HDBA)*.

Kamii, C., & López, P. (1982). La autonomía como objetivo de la educación: implicaciones de la teoría de Piaget. . *Infancia y aprendizaje*, 5(18), 3-32.

Largacha, E. E., González, B. I., Bravo, P. C., & Parrado, L. J. (2019). Implicaciones Educativas de las Teorías de Vygotsky: el Desarrollo de Conceptos Científicos en Estudiantes Bogotanos. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 81-98.

Leiva Plaza, B., Inzunza Brito, N., Pérez Torrejón, H., Castro Gloor, V., Jansana Medina, J. M., Toro Díaz, T., . . . Ivanovic Marincovich, D. (. (2001). Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar. En *Archivos latinoamericanos de Nutrición* (Vol. 51, págs. 64-71).

Liria, R. (2012). Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29, 357-360.

M. Warren, J., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 272–283.

Miguel Soca, P. E., & Niño Peña, A. (2009). Consecuencias de la obesidad. *Acimed*, 20(4), 84-92.

Ministerio de Agricultura y Ganadería. (s.f.). *Ecuador avanza firme hacia el Hambre Cero con las Guías Alimentarias*. Obtenido de Ministerio de Agricultura y Ganadería: <https://www.agricultura.gob.ec/ecuador-avanza-firme-hacia-el-hambre-cero-con-las-guias-alimentarias/>

Ministerio de Educación. (s.f.). *Estrategia Acción Nutrición*. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/estrategia-accion-nutricion/>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025: Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). *Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del (1era ed.)*. Quito, Pichincha, Ecuador: FAO; MSP.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador; Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2014). Estado Nutricional a partir de Indicadores Antropométricos. En W. B. Freire, M. J. Ramírez-Luzuriaga, P. Belmont, M. J. Mendieta, K. Silva-Jaramillo, N. Romero, . . . R. Monge, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: ENSANUT-ECU2012 (1era ed., Vol. I, págs. 201-240)*. Quito, Pichincha, Ecuador: UNICEF.

OMS. (1 de Abril de 2020). *Malnutrición*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS. (1 de Abril de 2020). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/

OMS. (s.f.). *Nutrición*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/nutrition/about_us/es/#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20el%20mundo,f%C3%B3lico%2C%20vitamina%20A%20y%20yodo.

Reyes López, M., & Martínez Florez, S. (2018). Sobre la composición nutrimental de la gastronomía típica ecuatoriana. . *Revista Cubana De Alimentación Y Nutrición*, 28(2), 16. Obtenido de <http://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/603>

UNICEF. (s.f.). *Centros Interculturales para la Promoción de la Salud y Nutrición*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/ecuador/centros-interculturales-para-la-promoci%C3%B3n-de-la-salud-y-nutrici%C3%B3n>

APÉNDICES

APÉNDICE A

Encuesta inicial sobre Hábitos Alimenticios dirigida para madres

Encuesta sobre Hábitos Alimenticios

Saludos. Somos estudiantes de la Escuela Superior Politécnica Del Litoral. Desarrollamos esta encuesta para realizar un análisis de hábitos alimenticios de madres e hijos, con el fin de generar un programa de capacitaciones nutricionales que puedan beneficiar a los usuarios de manera personal y familiar. Esta encuesta va dirigida hacia madres con hijos de 6-12 años.

La información que usted proporcione en esta encuesta es de forma anónima, nuestros fines e intereses son totalmente académicos.

Por favor, le solicitamos que no utilice datos fraudulentos y contesten con sinceridad, ya que esto afectaría al estudio que se lleva a cabo y a la resolución que intentamos ofrecer a la población.

En caso de consultas o dudas, favor comunicarse a:
mmacero@espol.edu.ec; anmemore@espol.edu.ec

Facultad de Ciencias de la Vida.

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Consentimiento informado. ¿Usted acepta participar en la resolución de esta encuesta? *

- Si
- No

[siguiente](#)

Información básica

Esta información será utilizada únicamente con fines académicos.

Edad de la madre participante *

- Menor a 20 años
- 20-24 años
- 25-29 años
- 30-34 años
- 35-39 años
- 40-45 años
- Mayor a 45 años

Nivel de educación *

- No tuve educación académica
- Terminé la escuela
- Terminé el colegio
- Terminé la universidad/tecnológico
- Post-grado, maestría, etc.
- Otros: _____

¿Cuántos hijos tiene? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Más de 5

¿En qué sector de la ciudad de Guayaquil usted vive? *

- Norte
- Sur
- Centro

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

Hábitos Alimenticios

Esta sección corresponde a preguntas relacionadas a sus hábitos alimenticios y estilo de vida, es decir, a las actividades que realiza diariamente o comúnmente.

¿Quién realiza la comida en casa? *



- Madre
- Padre
- Abuela
- Abuelo
- Otros familiares
- Servicio doméstico
- Compramos la comida preparada

Generalmente, ¿qué tipo de cocción utiliza para la preparación de sus alimentos? *



- Frito
- Al horno
- Asado
- Al vapor
- Cocido (estofado, seco)

Usualmente, ¿En que tipo de preparaciones consume vegetales? *



- Ensaladas frías
- Ensaladas calientes
- Salteado o Bistec
- Sopas, caldos o cremas
- No consumo vegetales

Usualmente, ¿En que tipo de preparaciones consume frutas? *



- Fruta entera o picada
- Ensalada de frutas
- Batidos/Licuados de fruta
- Jugos o refrescos
- No consumo frutas

[Atrás](#)

[Siguiete](#)

Frecuencia de consumo de alimentos

En esta sección se realizarán preguntas acerca de la frecuencia o cantidad de consumo de ciertos alimentos.

¿Con qué frecuencia consume vegetales a la semana? *



- Todos los días
- 2-3 días a la semana
- 4-5 días a la semana
- 6 días a la semana
- No consumo vegetales

¿Con qué frecuencia consume frutas a la semana? *



- Todos los días
- 2-3 días a la semana
- 4-5 días a la semana
- 6 días a la semana
- No consumo frutas

¿Qué cantidad de agua consume en un día normal? *



- 1-2 vasos
- 3-4 vasos
- 5-6 vasos
- 7-8 vasos
- Mayor a 8 vasos
- Ninguno

Normalmente, ¿Cuál es el número de comidas que realiza al día? *



- 5 comidas (3 principales, 2 snacks o picados entre comidas)
- 3 comidas principales (Desayuno, almuerzo, merienda)
- 2 comidas (Almuerzo, cena / Desayuno, almuerzo)
- 1 comida

¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas al mes? Por ejemplo: Hamburguesas, salchipapas, hot dogs, entre otros. *



- Todos los días
- 2 veces por semana
- Cada 15 días
- Solo los fines de semana
- 1 vez al mes
- Nunca

¿Con qué frecuencia consume alimentos azucarados y empaquetados al mes? Ejm: Donas, jugos, tortas, colas, papitas, entre otros. *



- Todos los días
- 2 veces por semana
- Cada 15 días
- Solo los fines de semana
- 1 vez al mes
- Nunca

Según las imágenes, ¿Qué cantidad de carbohidrato (en este caso de arroz) usualmente consume? *



a)



b)



c)

Según las imágenes, ¿Qué cantidad de proteína (en este caso de pollo) usualmente consume? *



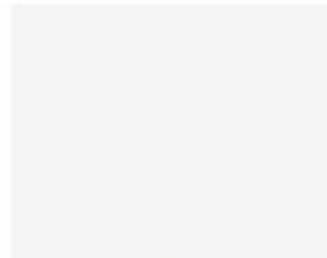
a)



b)



c)



No consumo carnes

Según las imágenes, ¿Qué cantidad de vegetales usualmente consume? *



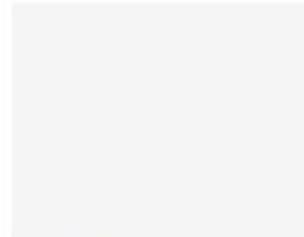
a)



b)



c)



No consumo vegetales

Generalmente, ¿Qué alimentos consume en el desayuno? *



- Huevo
- Lácteos (leche, queso, yogurt)
- Embutidos (mortadela, jamón)
- Carnes (res, cerdo, pollo, etc)
- Cereales (arroz, maíz, trigo, centeno, etc) o Tubérculos (papa, yuca, etc)
- Frutas
- Vegetales
- Pan
- Jugo o refresco
- Batidos de frutas
- Agua aromática

APÉNDICE B:

Flyers del Programa Nutricional.

Programa "Aprendamos a nutrirnos juntos"

Tiene como objetivo el mejorar hábitos alimenticios tanto de madre como de sus hijos disminuyendo así el riesgo a padecer enfermedades no transmisibles a largo plazo.

1

Aprenderás las técnicas culinarias más recomendables



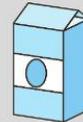
2

Porción de tu plato saludable



3

Cómo leer el etiquetado nutricional de productos



4

Planificación y buen almacenamiento de alimentos



5

Alimentación infantil



Dirigido tanto a madres como a sus hijos de entre 6 a 12 años.



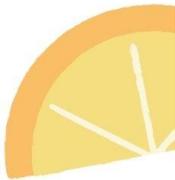
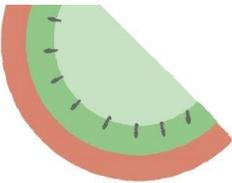
Aprende junto a tu hijo de manera divertida, cómo mantener una vida saludable

Te invitamos a formar parte de nuestra capacitación nutricional

"Aprender sobre nutrición nunca había sido tan divertido"

Requisito para asistir al Programa= Realizar la encuesta del siguiente link

https://docs.google.com/forms/d/1RDq91s8La1FkSo95glGKMm_UFy5CCIWSS_eoZNAiNE4/viewform?edit_requested=true



APRENDAMOS A NUTRIRNOS JUNTOS!



El objetivo es mejorar los hábitos alimenticios de madres e hijos!
Taller dictado para madres e hijos*

Temas para madres:

- Importancia de la nutrición
- Técnicas culinarias
- Porción de plato saludable
- Etiquetado nutricional
- Compra de alimentos
- Planificación y almacenamiento de alimentos
- Actividad física e hidratación
- Lonchera saludable
- Mucho más!



Fecha: 11-18-19 y 21-22-23 de diciembre
16 de diciembre: introducción al programa
Horario: 18:30 -19:00 pm

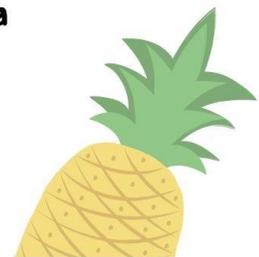


Sesiones cortas, interactivas y divertidas!

**"Aprender sobre nutrición nunca
había sido tan divertido"**



zoom



APRENDAMOS A NUTRIRNOS JUNTOS

Con el objetivo de mejorar los hábitos alimenticios de madres e hijos!

Temas para niños:

- Importancia de la nutrición para el crecimiento
- Clasificación de los alimentos
- Porción de plato saludable
- Consumo de frutas y vegetales
- ¿Qué debo elegir para comer?
- Consumo de azúcar
- Actividad física
- Que alimentos estoy comiendo
- Consumo de Agua



Para los niños:
Fechas: 17-18-19 y 21-
22-23 de Diciembre
Hora: 19:20-19:50pm
(Luego de las sesiones
de Madres)

6 sesiones cortas,
didácticas y
entretenidas para
los más peques!!

"Aprender sobre nutrición nunca había sido
tan divertido"



Vía:

zoom

Los links de las sesiones se
enviarán por medio del correo



APÉNDICE C

Sesión N°1 para madres

01

Introducción a conceptos generales

Temas y actividades

Actividad: ¿qué es nutrición?

Nutrición y su importancia.

Tipos de nutrientes y grupos de alimentos

Actividad: Diagrama de grupo de alimentos

Fibra y su importancia

Plato saludable

Actividad: Recrea un plato saludable

Alimentación consciente

Actividad final

Objetivos

- Importancia de la nutrición
- Función de nutrientes
- Ejemplos de alimentos
- Distribución de plato saludable

Materiales

- Papel (reciclado si es posible) y lápiz o colores
- Un plato de uso común
- Opcional: plastilina

¡PARTICIPEMOS!



Para usted, ¿qué es nutrición?

Nutrición

Ingesta de alimentos ↔ *Necesidades dietéticas*



- *Obtener nutrientes y convertirlos en energía*
- *Esencial y fundamental*
- *Función específica*
- *Mantener el desarrollo físico y mental*



- Malnutrición
- *Diabetes*
- Hipertensión
- *Otras enfermedades cardiovasculares*
- Síndrome metabólico





Nutrientes

- Proteínas
- Lípidos (grasas)
- Carbohidratos
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

- Buen funcionamiento
- Reparar y construir
- Promover el crecimiento
- Procesos metabólicos



Principal fuente energética



Constituyen la mayor parte del cuerpo



Forman esteroides y hormonas



Grupos de alimentos

- Lácteos
- Carnes, huevos y pescado
- Tubérculos, legumbres y frutos secos
- Hortalizas y verduras
- Frutas
- Cereales
- Aceites y grasas
- Agua

¡PARTICIPEMOS!



Diagrama: expresar el consumo habitual de los grupos de alimentos en su familia

1. Dibujar ejemplos del consumo de ciertos grupos de alimento en su ambiente familiar. Considerar las porciones habituales de consumo
2. El diagrama puede ser general!
3. Vamos a utilizar este diagrama para la actividad final

¿Por qué incluir alimentos en su versión natural?

- Mejora la digestión
- Evita el desarrollo de enfermedades
- Cuida tu salud intestinal
- Brinda saciedad

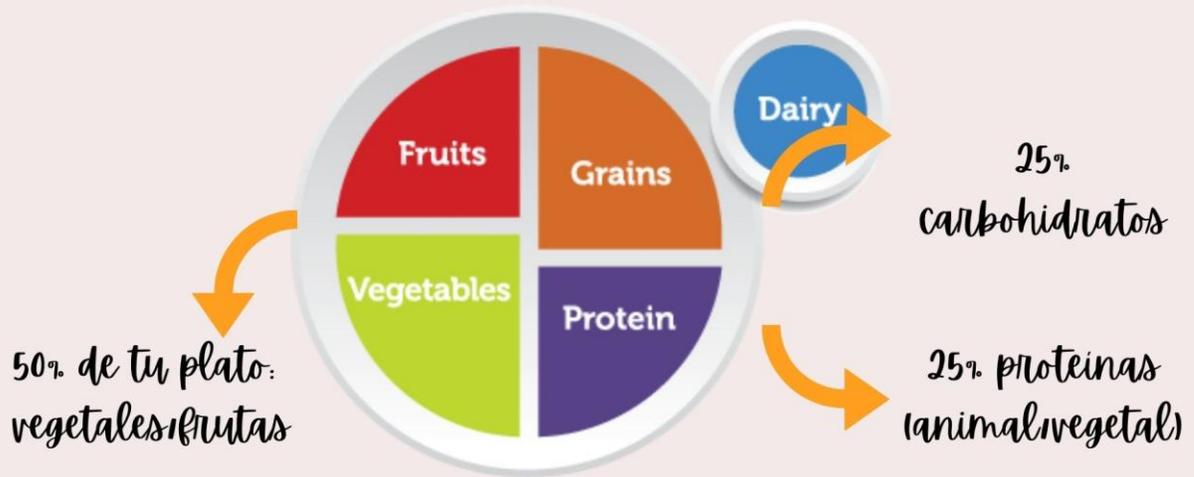


En Ecuador...

- Arroz
- Azúcar
- Pan
- Aceite de palma
- Pollo
- Plátano
- Leguminosas



¿Cómo puedo construir mi plato saludable?



¡PARTICIPEMOS!



Construye tu plato saludable

1. Utilizar un plato de uso común en su hogar.
2. Recrear un plato saludable con la ayuda de cualquier material que simbolice el grupo de alimentos que coloque en cada espacio del plato saludable
3. Utilizaremos esta recreación para la actividad final

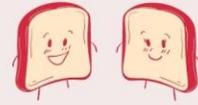
Es importante...



Disfruta tus
alimentos y el
tiempo de comida



No te restrinjas.
Elige opciones de
mejor calidad



Alimenta tu
cuerpo de forma
consciente

No te frustres. aprende en el proceso!

Finalmente...

- Comamos rico y sano (natural y variado)
- Incluyamos más frutas y verduras!
- La hidratación también es importante
- No sobre carguemos nuestro cuerpo de alimentos poco nutritivos
- Cuerpo sano. mente sana!
- Informémonos sobre lo que comemos

¡PARTICIPEMOS!



*Comparar el diagrama de la
alimentación usual vs el plato
saludable recreado*

¿QUÉ OPINA?

GRACIAS!



DUBAS y COMENTARIOS!

APÉNDICE D:

Sesión N°2 para madres



Hábitos alimenticios

SESIÓN 2



Temas y actividades

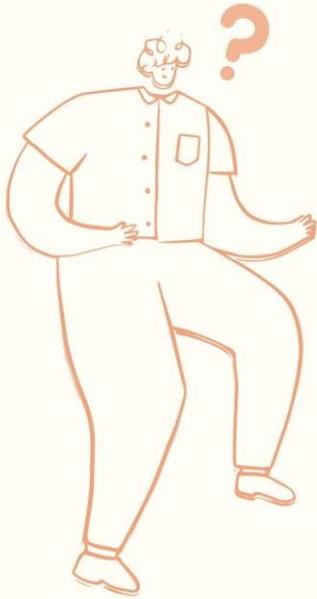
Actividad: tipos de cocción
Cocción de alimentos y calidad nutricional
Actividad: mejores técnicas de cocción
Técnicas de cocción recomendadas
Condimentos, salsas y aderezos
Actividad: condimentos más utilizados
Cocción de vegetales
Consumo de frutas
Actividad final: reflexión

Objetivos

- Preparaciones culinarias recomendadas
- Cocción de vegetales
- Consumo de fruta

Materiales

- Las actividades consisten en: conversatorios y reflexión



¡CONVERSEMOS!

¿Cuál es el tipo de cocción que más utilizan en casa?

La cocción: ¿influye en la calidad nutricional?

- * Valor nutricional agregado
- * Modifica la calidad de los alimentos
- * Excesos de ciertos compuestos puede provocar problemas de malnutrición



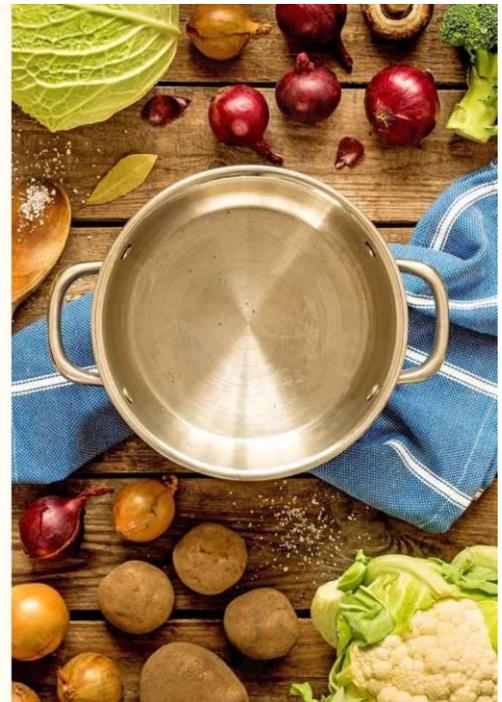
¡PREGUNTA!



¿Cuáles creen que son las mejores técnicas de cocción?

Técnicas de cocción recomendables

- * Asado / A la plancha
- * Hervido / Al vapor
- * Seco / Estofado
- * Salteado



¿Los condimentos influyen en la alimentación?



- * Origen natural
- * Valor nutricional agregado
- * Depende de la calidad

¡LLUVIA DE IDEAS!



Condimentos más utilizados: ¿con qué se sazona mejor la comida?

1. ESCRIBE EN EL CHAT ¿CUÁLES CREES QUE SON LOS CONDIMENTOS MÁS UTILIZADOS?



Salsas y aderezos

* Modificar la calidad

Vinagretas, guacamole,
yogurt natural, salsa de ajo,
cebolla

Cocción de vegetales



* Depende del tiempo de cocción

1. Hervir el agua (esperar que llegue a su punto de ebullición)
2. Colocar los vegetales.
3. Esperar 2-3 minutos
4. Retirar

¿Qué sucede con las sopas cremas y caldos?



- * Los vegetales son cocinados por mucho tiempo
- * Se pueden perder gran parte de nutrientes
- * Gran aporte de líquido y carbohidratos.

¿Cómo puedo incluir vegetales?

1

Salteado

2

Ensaladas de preferencia

3

Preparaciones:
bistec

Frutas: ¿La preparación importa?

- * Las bebidas carecen de fibra, por lo tanto, el "azúcar" queda libre.
- * Valor nutricional agregado
- * Preferible consumir fruta entera



¿Cómo puedo incluir frutas?

1

Ensalada de fruta



2

Agregar yogurt



3

Bocadillos de fruta





¡REFLEXIÓN!

Importancia del uso de condimentos

1. REFLEXIÓN FINAL SOBRE LOS TEMAS ABORDADOS
EN LA SESIÓN

Gracias!

Dudas y comentarios!

APÉNDICE E:

Sesión N°3 para madres

Hábitos alimenticios

Parte 2
Sesión 3

Temas y actividades

- Actividad: encuesta
- Revisión de temas
- Elección de comidas: desayuno, almuerzo y cena
- Platos típicos
- Actividad final: plato típico según plato saludable

Objetivos:

- Platos típicos según el plato saludable
- Técnicas de cocción

Materiales:

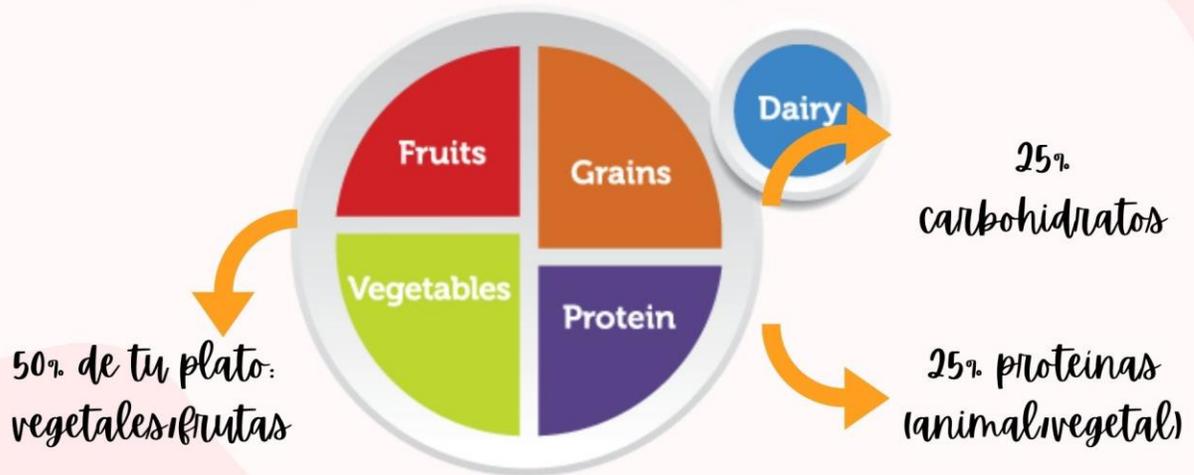
- Computadora/celular/tablet para resolver una encuesta breve.
- Imágenes, colores, papel, lápiz para recrear un plato típico según el plato saludable.



Grupos de alimentos

- Lacteos
- Carnes, huevos y pescado
- Tubérculos, legumbres y frutos secos
- Hortalizas y verduras
- Frutas
- Cereales
- Aceites y grasas
- Agua

¿Cómo puedo construir mi plato saludable?



¿Qué puedo incluir en mi desayuno?



- Lácteos
- Huevos
- Frutos secos
- Frutas
- Cereales
- Aceites y grasas

¿Qué puedo incluir en mi almuerzo?

- Carnes, huevos y pescado
- Tubérculos, legumbres
- Hortalizas y verduras
- Frutas
- Cereales
- Aceites y grasas
- Agua



¿Qué puedo incluir en mi cena?

- Carnes, huevos y pescado
- Tubérculos, legumbres
- Hortalizas y verduras
- Frutas
- Cereales
- Aceites y grasas
- Agua



Platos típicos: ¿los puedo consumir?



- Alternar o modificar su preparación
- Basarse en la distribución del plato saludable
- Utilizar ingredientes de calidad

No se trata de restringir, se trata de mejorar!

Platos típicos: técnicas de cocción

- Asado | A la plancha
- Hervido
- Cocinado
- Seco | Estofado | Bistec



Por ejemplo:



Análisis de platos típicos



¡ACTIVIDAD FINAL!

Recrear un plato típico según el plato saludable

1. Utiliza tu imaginación: collage, diagrama, dibujo, etc.
2. Recrea: ¿cómo realizarías un plato típico según la distribución de un plato saludable?



Gracias!

likes y comentarios!

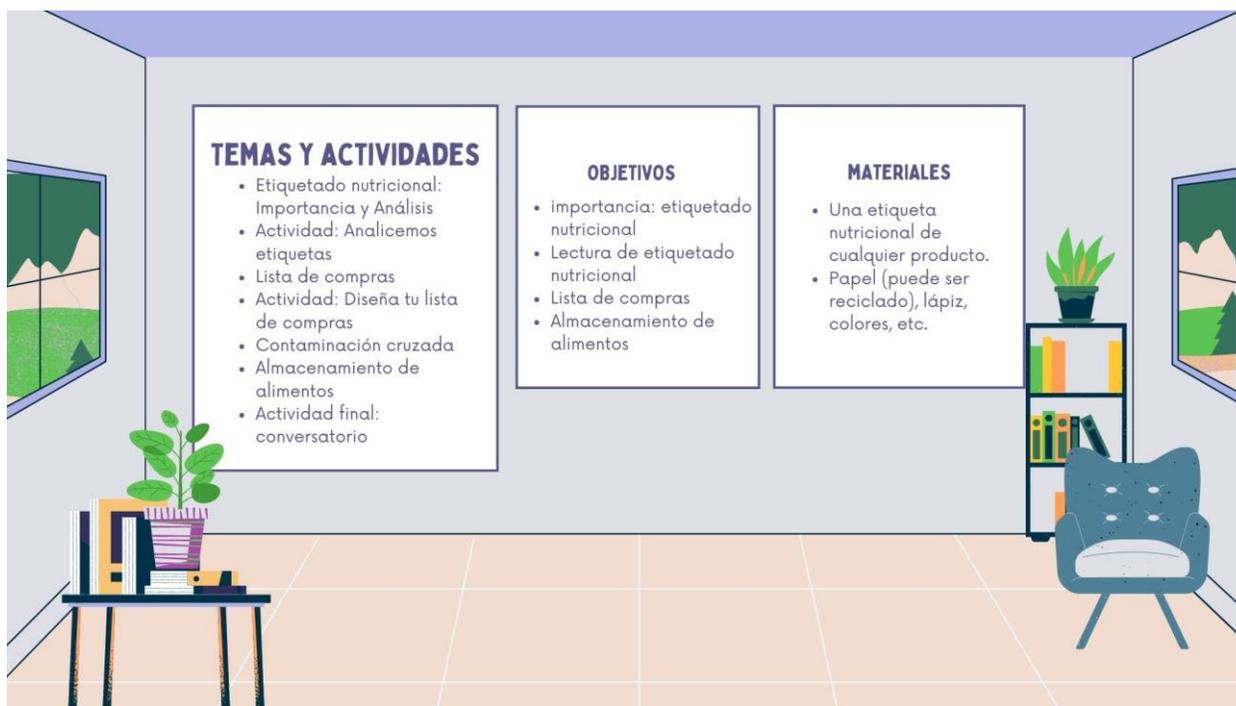


APÉNDICE F:

Sesión N°4 para madres

COMPRA DE ALIMENTOS

SESIÓN 4



The illustration shows a room with three panels on the wall. The left panel is titled 'TEMAS Y ACTIVIDADES' and lists topics and activities. The middle panel is titled 'OBJETIVOS' and lists the goals of the session. The right panel is titled 'MATERIALES' and lists the materials needed. The room is decorated with a bookshelf, a chair, and a table with books and a plant.

TEMAS Y ACTIVIDADES	OBJETIVOS	MATERIALES
<ul style="list-style-type: none">• Etiquetado nutricional: Importancia y Análisis• Actividad: Analicemos etiquetas• Lista de compras• Actividad: Diseña tu lista de compras• Contaminación cruzada• Almacenamiento de alimentos• Actividad final: conversatorio	<ul style="list-style-type: none">• importancia: etiquetado nutricional• Lectura de etiquetado nutricional• Lista de compras• Almacenamiento de alimentos	<ul style="list-style-type: none">• Una etiqueta nutricional de cualquier producto.• Papel (puede ser reciclado), lápiz, colores, etc.



Etiquetado nutricional

- Alimentos procesados y ultra procesados: empaquetados
- Semáforo nutricional, información nutricional e ingredientes del producto.
- Calidad del alimento o producto.
- Decisiones adecuadas que no perjudiquen la salud.
- Confusión por marketing

No procesados – Naturales



- Naturales

Minimamente Procesados



- Procesos mínimos

Productos procesados



- Sustancias añadidas

Productos Ultraprocesados



- Sustancias industriales

Análisis

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

1

2

3

4

5

1 Tamaño de la porción (Cantidad)

2 Cantidad calórica (por cada porción)

3 Porcentaje del requerimiento (recomendado) diario que cubre cada porción.

4

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

Evitar el alto consumo de grasas saturadas, sodio y azúcares libres

La información nutricional está en base a una ración/porción.

¿Cuál es el tamaño/peso de cada porción?

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

¿Qué cantidad de nutriente aporta cada porción?

	Porción	Total del empaque
Grasas	2 g	2*8 = 64 g
Carbohidratos	4 g (azúcar)	4*8 = 32 g
Proteínas	16 g	16*8 = 128 g

¿Qué significa el % de valor diario?

- Corresponde a la cantidad en la que cada nutriente cubre el requerimiento nutricional.
- Está basado en una dieta de 2000 kcal.



¡ACTIVIDAD!

Analicemos etiquetas!

1. Es tu turno de analizar una etiqueta.
2. Analiza la etiqueta nutricional de un producto que tengas en casa.



Lista de compras

- Alimentos de primera necesidad
- Evitar ultraprocesados
- Revisar etiquetado nutricional
- Comprar según la ingesta (evitar desperdicios)
- Frutas y vegetales de temporada
- Grupos de alimentos

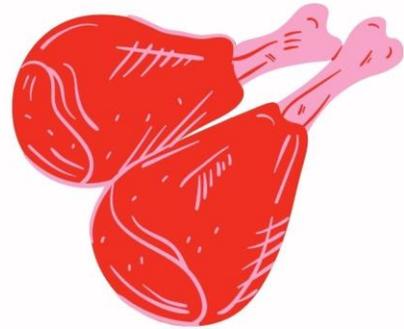
¡ACTIVIDAD!

Diseña tu propia lista de compras

1. Según los tips que fueron revisados anteriormente, realiza una lista de compras con la que irías al supermercado.

Contaminación cruzada

- Cortar los alimentos con el mismo utensilio.
- Lavar el utensilio antes de cambiar de alimentos.
- No mezclar los alimentos
- Evitar complicaciones



Almacenamiento: "lo que primero entra, primero sale"



- Evitar congelar y descongelar los alimentos varias veces
- Descongelar alimentos: Refrigeración
- No refrigerar alimentos calientes
- Almacenar alimentos tapados
- Alimentos nuevos detrás de los alimentos antiguos



¡ACTIVIDAD!

*Conversatorio: importancia de la
manipulación y almacenamiento de
los alimentos*



gracias!
Dudas y comentarios!

APÉNDICE G:

Sesión N°5 para madres

Alimentación infantil

SESION 5



Importancia

La alimentación inadecuada puede causar:

- Retardo en el crecimiento
- Problemas de concentración
- Bajo rendimiento escolar
- Desnutrición

La alimentación equilibrada y variada::

- Prevención de enfermedades y complicaciones
- Hábitos alimenticios saludables
- Evitar problemas de malnutrición

Grupos de alimentos

Incluir los mismos grupos de alimentos prioritarios para adultos

- Proteínas
- Frutas
- Vegetales
- Granos
- Lácteos



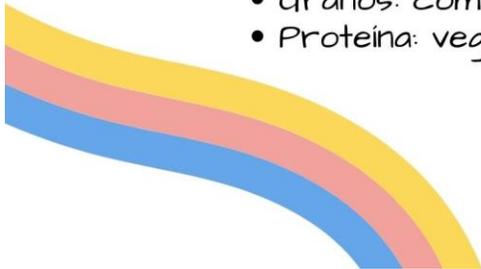
Es importante incluir fibra y disminuir el consumo de alimentos con azúcares añadidos, altos en sal y grasas saturadas.



Técnicas para el consumo de alimentos



- Lácteos en su presentación favorita:
 - Congelar
- Fruta, preferible en versión natural
 - Ensaladas de fruta, formas dinámicas, etc
- Vegetales: preparaciones culinarias
- Granos: combinaciones, variaciones y preparaciones
- Proteína: vegetal y animal



Recomendaciones: consumo de alimentos

- Responsable de disponibilidad de alimentos: adultos
- Permitale elegir lo que el niño desea consumir
- No exigir "dejar el plato limpio"
- Evitar recomensar con alimentos o azucarados
- El mejor ejemplo: adultos
- Permitir explorar nuevas opciones



Los hábitos alimenticios se consolidan en los primeros años de vida



¡Actividad!

¿Cómo incentivar el consumo de frutas y vegetales?

1. Utilizando material de tu preferencia, menciona ideas o tips en las que incluirías frutas y vegetales en la alimentación de tu hijo/a.

¿Cómo incentivar el consumo de frutas y vegetales?



¡Actividad!

Conversatorio: Introducción de alimentos Aciertos y fracasos

1. Comenta tus intentos de incentivar el consumo de ciertos alimentos en tu hijo/a. ¿Funcionó?, ¿Qué creen que pasó?



Hábitos saludables: Actividad física

- Aumentar fuerza, coordinación y confianza
- Espíritu deportivo: metas, trabajo en equipo, competitividad.
- Estilo de vida
- Previene el riesgo de sufrir enfermedades o complicaciones
- Previene el sedentarismo
- Fortalecer músculos y huesos



60 minutos. 3 veces por semana

Técnicas para la actividad física

- Lluvia de ideas: actividades de interés, actividades divertidas
- Actividad en casa: rutinas, tareas domésticas, juegos
- Limitar el tiempo de sedentarismo
- Actividades familiares
- El mejor ejemplo: adultos



¡Actividad! Conversatorio: Introducción de actividad física

1. Comenta la actividad física de tu hijo/a: ¿qué actividad realizan?, ¿cómo incentivan la actividad física recreativa?





Lonchera saludable



- Alimentos de buena calidad nutricional
- Basarse en etiquetado de alimentos
- Se puede incluir: lácteos, frutas, cereales, frutos secos, etc
- Basarse en la distribución de plato saludable
- Evitar ultraprocesados, alimentos azucarados, altos en grasas y sodio.



Ejemplos:



¡Actividad final!

Lonchera saludable: Identifica y selecciona

1. Comenta los alimentos que incluirías en la lonchera saludable de tu hijo/a ¿Cómo lo harías?
2. Puedes diseñar la lonchera saludable en una hoja :)



gracias!

Dudas y comentarios!

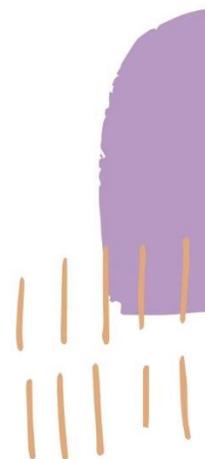
APÉNDICE H:

Sesión N°6 para madres



Estilo de vida

SESION FINAL



TEMAS Y ACTIVIDADES

- Actividad: Encuesta final
- Actividad física: importancia y tipos
- Consumo de agua: importancia y tips
- Actividad: crea tu propio contenido
- Actividad final: crea tu propia idea saludable



OBJETIVOS

- Importancia de actividad física
- Tipos de actividad física
- Importancia de la hidratación



MATERIALES

- Computadora/celular/tablet para resolver una encuesta breve.
- Papeles, colores, lápices y materiales de tu agrado



Actividad física

Movimiento corporal ↔ Gasto de energía

- Mejora el estado de salud
- Mantiene la salud ósea y muscular
- Reduce niveles de estrés
- Reduce riesgo de fracturas
- Fundamental para el mantenimiento de peso corporal
- Previene enfermedades y complicaciones



60 minutos. 3 veces por semana
30 minutos de actividad física diaria

Tipos de actividad física

- Bailoterapia
- Ejercicios en casa: Youtube
- Actividades familiares
- Recreación con su hijo/a
- Caminata



ee
lll
oll



Hidratación: Beber agua

- Necesitamos agua para sobrevivir
- Mantiene la temperatura corporal
- Protege tejidos, articulaciones y órganos
- Interviene en la eliminación de desechos
- Mantiene tu piel reluciente e hidratada
- Aproximadamente 8 vasos al día. (0,035x tu peso)

Ten un termo con agua durante el día!

¡ACTIVIDAD!

Crea tu propio contenido!



1. Crea tu propio contenido de autocuidado: calendario de actividades, recordatorios de ingesta de agua o actividad física, motivación, horarios de sueño u objetivos que deseas alcanzar.
2. Utiliza tu creatividad :)





¡ACTIVIDAD FINAL!

Crea tu propia idea saludable!



1. Recopilemos lo aprendido durante el programa de educación nutricional. Crea una versión de plato saludable o una idea que podrías aplicar para mejorar tus hábitos alimenticios.
2. Puedes utilizar cualquier material :)



gracias!

Dudas y comentarios!



APÉNDICE I:

Evaluaciones de Medida de Conocimientos: para madres

Aprendamos a nutrirnos juntos. Encuesta 1

Hola!!!

Bienvenidas a nuestro programa de educación nutricional. Esperamos que aprendan y se diviertan junto a nosotras.

Esta encuesta es para tener una idea general de conocimientos de nutrición previo al inicio del programa.

No te preocupes si no conoces la respuesta o si te equivocas. Estamos aquí para aprender :)

Contesta de la manera más honesta posible!

***Obligatorio**

Agregue el correo con el que realizaron la encuesta inicial *

Tu respuesta _____

Nombre y Apellido de la madre *

Tu respuesta _____

Nombre y Apellido de su hijo/a participante del programa nutricional *

Tu respuesta _____

La fibra es importante por... (Puedes elegir todas las opciones que creas que son correctas) *



- Nos da saciedad
- Mejora la digestión
- Prevenir enfermedades
- Nos cuida el intestino
- Solo nos da energía
- No es tan importante
- Solo se la consume cuando estamos enfermos

Alimentarse de forma saludable es importante por... (Puedes elegir todas las opciones que creas que son correctas) *



- Mantenernos saludables
- Evitar enfermedades
- Mejorar el estilo de vida
- Solo sirve para bajar de peso

El plato saludable debe ser distribuido en: *



- Carbohidratos, proteínas (carnes), vegetales y fruta
- Carbohidratos y vegetales
- Carbohidratos, carnes y vegetales.
- Carbohidratos, carnes, vegetales y jugos/refrescos

La opción para consumir mis platos típicos favoritos es basada en... (Puedes elegir todas las opciones que creas que son correctas) *



- Cuidar las porciones de los alimentos que estoy utilizando
- Tener en cuenta el plato saludable recomendado
- Utilizar preparaciones adecuadas y recomendables
- Utilizar ingredientes de buena calidad nutricional
- Sólo fijarme en el sabor del plato, no importa la preparación ni los ingredientes
- Es falso! Los platos típicos no se pueden consumir

La lectura del etiquetado nutricional es importante para verificar la calidad del producto que estamos consumiendo, sin embargo, debemos basarnos en la información proveniente de: *



- Ingredientes, información nutricional y semáforo
- Solo el precio y el sabor
- En la propoganda del producto

Para que mi hijo/a consuma sus alimentos debo... (Puedes elegir todas las opciones que creas que son correctas) *



- No debo exigirle, ni obligarlo
- Debo dar el ejemplo en casa
- Debo darle alimentos azucarados antes de cada comida
- No le debo permitir explorar nuevas opciones
- Debo darle dulces de recompensa

Cuando mi hijo/a regrese a clases presenciales, realizaré su lonchera en base a:
(Puedes elegir todas las opciones que creas que son correctas) *



- Elegir alimentos de buena calidad nutricional
- Si compro productos en un supermercado me fijaré en el etiquetado nutricional
- Basarme en la distribución del plato saludable
- Incluir varios grupos de alimentos
- Le voy a dar alimentos ultraprocesados altos en sodio, azúcar y grasa
- Le voy a dar los dulces que más le gustan
- En lugar de agua le enviaré jugos o refrescos
- Solo le voy a dar dinero y que él elija sus alimentos en la escuela

Realizar ejercicio es importante por... (Puedes elegir todas las opciones que creas que son correctas) *



- Me reduce el estrés
- Mantenerme saludable
- Reducir el riesgo de sufrir enfermedades y fracturas
- Solo sirve para bajar de peso
- No es tan importante

Necesito realizar ejercicio minimo... *



- 30 minutos por día
- 60 minutos al día, al menos 3 veces por semana
- 10 minutos diarios
- Solo los fines de semana

La cantidad de agua que necesito consumir al día depende de... *



- Son 8 vasos diarios
- Depende de mi peso

Enviar

Quizz para niños #1

Este es un pequeño test de conocimiento para ir midiendo el progreso de los más pequeños.

Contesta de la manera más honesta posible, nos será de mucha ayuda para medir poco a poco tú evolución.

Recuerda que no importa si te equivocas, lo más importante es que aprendas de esos errores▼

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico _____

1. Nombre y apellido de Madre *

Tu respuesta _____

2. Nombre y apellido del hijo *

Tu respuesta _____

Cuales son los 3 soldaditos principales que se encuentran en los alimentos (Mencionados en la primera sesión) *

- Proteínas, agua, fibra
- Carbohidratos, proteínas, grasas
- Grasas, antioxidantes, agua
- Frutas, verduras, leguminosas

¿A qué grupo de alimentos pertenece el 50% (mitad) de nuestro plato saludable? *

- Frutas
- Verduras
- Proteinas
- Carbohidratos
- Frutas y verduras

El otro 50% (mitad) de nuestro plato saludable se divide en 25% para _____ y 25% para _____ *

- Proteínas y carbohidratos
- Fibra y agua
- Frutas y vegetales

¿Qué nutrientes nos dan las frutas y vegetales? *

- Antioxidantes
- Fibra
- Vitaminas y minerales
- Proteínas
- Carbohidratos

Las frutas y los vegetales pertenecen al grupo de: *

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas

Las leguminosas (Frejoles, lentejas...) y las carnes pertenecen al grupo de: *

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas

El aguacate y el aceite de oliva pertenecen al grupo de: *

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas

Según la sesión #3: ¿Cuáles son los tipos de azúcares en los alimentos?

- De la fruta (intrínsecos)
- De la fruta exprimida (libres)
- Azúcar añadido
- Azúcar blanca, azúcar morena
- Panela

El exceso de azúcar me causa:

- Bienestar
- Enfermedades

Las frutas hay que comerlas: *

- Enteras
- En jugo o batidos

Enviar

APÉNDICE J:

Sesión N°1 para hijos

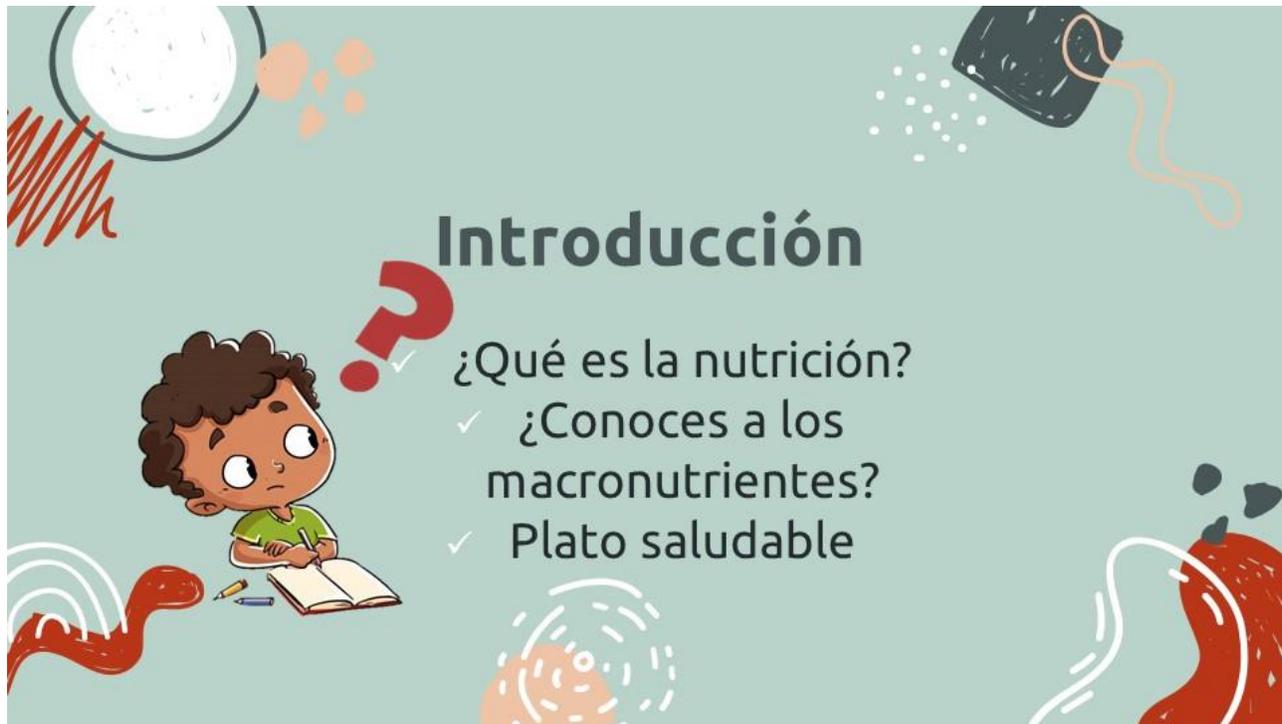


Tabla de Contenidos

- ¿Qué es la nutrición?
- Macronutrientes
- Grupos de alimentos
- Plato saludable

Materiales

- Hoja de papel
- Lápiz
- Lápices de colores

¡¡Hora de jugar!!

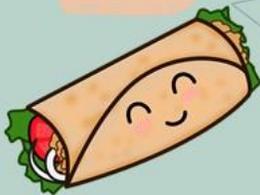
Para ti, ¿Qué significa la nutrición?

Dibuja que es la nutrición para ti



¿Sabías que?

Alimentos



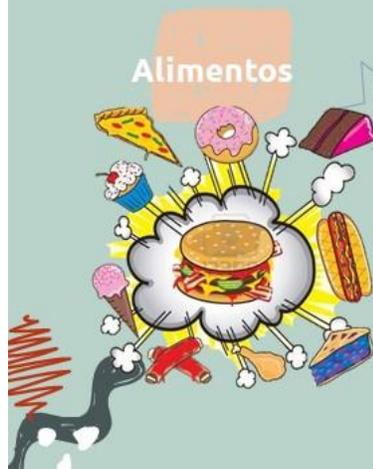
Nutrientes



- Cuerpo saludable
- Crecer sano y fuerte
- Más energía para jugar
- Mejor rendimiento en la escuela
- Menor riesgo de enfermedades futuras



¿Sabías que?



- Bajo rendimiento académico
- Retraso en el crecimiento (talla)
- Deficiencia de nutrientes
- Sobrepeso
- Mayor riesgo de enfermedades futuras



Carbohidratos Proteínas Grasas



PROTEÍNAS

Músculos



CARBOHIDRATOS

Energía



Grasas



01

¡Quién Gana!

Quien ordena más rápido los
alimentos según su grupo
¡Gana!



Alimentos

1. Arroz
2. Queso
3. Zanahoria
4. Maíz
5. Papa
6. Res
7. Frejoles
8. Aceite de oliva
9. Fresas
10. Brócoli

Grupos de alimentos

Carbohidratos

Proteínas

Lípidos/Grasas



Alimentos

1. Arroz
2. Queso
3. Zanahoria
4. Maíz
5. Papa
6. Res
7. Frejoles
8. Aceite de oliva
9. Fresas
10. Brócoli

Grupos de alimentos

Carbohidratos

Proteínas

Lípidos/Grasas





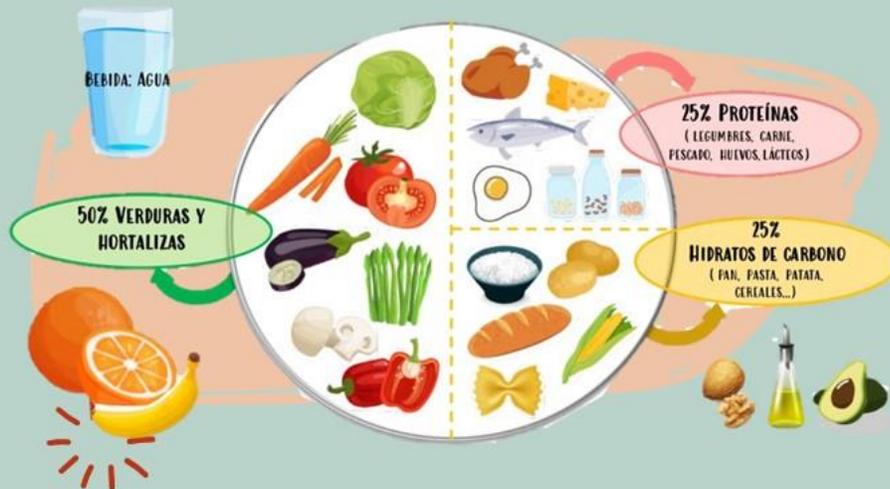
02

¡A Dibujar !

Dibuja tu alimento favorito y
coloca a que grupo de
alimentos pertenece



Plato saludable



¿Tienen alguna duda?



Gracias por su atención



APÉNDICE K:

Sesión N°2 para hijos



TABLA DE CONTENIDO

- Consumo de frutas
- Consumo de vegetales
- Importancia de la ingesta de frutas y vegetales

MATERIALES:

- Se realizarán figuras de animalitos con frutas
- Fruta favorita (Guineo, manzana, fresas, uvas, etc)
 - Cuchillo de mesa
- Papel, lápiz y lápices de colores



IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES

Antioxidantes

Fibra

Agua

Minerales

Vitaminas

Sacian el apetito

Mejoran tu sistema inmunológico

¡Son deliciosas!



Casi
CREATIVO
presenta

COME FRUTA

”en bachata”

¿JUGOS O FRUTA ENTERA?



AHORA JUGUEMOS!

Escoge tus frutas favoritas y realiza una figura con ellas



COMO PUEDO CONSUMIR VEGETALES?

SANDUCHITOS
(LECHUGA, TOMATE...)



COMO SNACK (DEDITOS
DE ZANAHORIA Y APIO)



ENSALADAS



VERDURAS
SALTEADAS CON
POLLITO O CARNE



ASADAS O A LA
PARRILLA



¡VAMOS A JUGAR!

ARMA TU COMBO DE
VERDURAS PARA LA MITAD DE
TU PLATO E INCLUYE TU
FRUTA FAVORITA ❤️



¿TIENES ALGUNA DUDA?

GRACIAS POR
ESCUCHARNOS



APÉNDICE L:

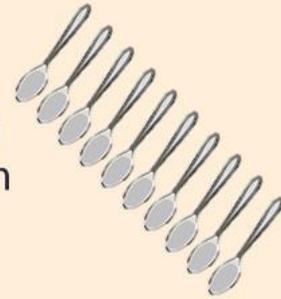
Sesión N°3 para hijos



	Contenido
01	¿Qué elijo para comer?
02	¿Qué pasa si consumo mucho azúcar?
	Objetivos
01	Determinar ciertas opciones que pueden incluir en sus comidas según los gustos o preferencias
02	Explicar que es el azúcar y el efecto de su consumo excesivo
03	Determinar los productos con alto contenido de azúcar

Vamos a jugar

¿Cuántas cucharadas de azúcar crees que tiene un jugo o gaseosa?



¿Qué tipos de azúcares existen?



Azúcares intrínsecos

Azúcar de las frutas



Azúcares libres

Azúcar de jugos naturales (Fruta exprimida)



Azúcares añadidos

Azúcar externa que se le añade a jugos u otros alimentos

¿Qué otros alimentos tienen azúcar?

Galletas

Donas

Bombones

Caramelos

Brownies

Panes

Etc.

- Grandes cantidades de azúcar añadido (10% o más)
- Aditivos, conservantes
- Poco valor nutricional
- Altos en grasas de baja calidad
- Colorantes
- Saborizantes no naturales



Reflexión

¿Es mejor tomar jugo o comer la fruta?

Siempre es preferible comer la fruta entera

Cuales son los beneficios de las frutas entera

+ fibra
+ saciedad
+ vitaminas



Que causa el exceso de azúcar libre en mi cuerpo

- Riesgo a enfermedades del corazón
- Hipertensión
- Obesidad
- Hígado graso
- Diabetes

01

Pequeño Quizz

Vamos a responder
algunas preguntas



¿Tienen
alguna
duda?

¡Gracias por su
atención!

APÉNDICE M:

Sesión N°4 para hijos



ACTIVIDAD FÍSICA

5-17 años
60 min/día

✕✕✕✕
✕✕✕✕

This graphic features the text 'ACTIVIDAD FÍSICA' in bold black letters on a yellow brushstroke background. To the right, a circular frame shows a boy in a yellow shirt and a girl in a red helmet and pink shirt on a skateboard. Below the frame, the text '5-17 años' and '60 min/día' is written in red. To the right of the frame is a small cluster of black 'x' marks.



01
IMPLEMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DÍA A DÍA

02
IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

03
TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

04
ACTIVIDAD DE RECREACIÓN

2

This infographic contains four numbered points in red text. Point 01 is 'IMPLEMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DÍA A DÍA', 02 is 'IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA', 03 is 'TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA', and 04 is 'ACTIVIDAD DE RECREACIÓN'. To the right is an illustration of a smiling red heart character running on a treadmill. The heart has arms and legs, and is surrounded by pink hearts and blue water droplets. There are two blue water bottles on the treadmill. The background is light yellow with pink hearts. A yellow brushstroke is at the bottom left, and green horizontal lines are at the top right.

¿PORQUÉ LA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPORTANTE?



¡¡¡Lluvia de ideas!!!



BENEFICIOS

- Mejora el sistema inmunológico** (Icon: person)
- Disminuye y previene problemas respiratorios** (Icon: lungs)
- Mayor concentración + Rendimiento escolar** (Icon: brain)
- Huesos más fuertes y sanos** (Icon: bone)
- Mejora la digestión** (Icon: stomach)
- Mayor rendimiento en el día** (Icon: person)
- Más flexibilidad** (Icon: person stretching)
- Más músculos** (Icon: person lifting weights)
- Menos estrés** (Icon: smiley face)
- Corazón más sano** (Icon: heart with pulse)



¿Qué actividad física puedo hacer?



- Correr
- Andar en bicicleta
- Patinar
- Deportes (Futbol, básquet, natación, etc)
- Ulala
- Jugar a las escondidas
- Saltar la cuerda
- Bailar
- Patinar



6

¡ES HORA DE MOVERSE!



8

¿TIENEN ALGUNA DUDA O
ALGÚN COMENTARIO?

THANKS

APÉNDICE O:

Sesión N°5 para hijos



Tabla de contenido

Importancia de los alimentos de consumo frecuente

Objetivos

1. Analizar los alimentos de consumo frecuente o de preferencia.
2. Determinar a qué grupo de alimentos pertenecen y su efecto en el organismo.

CEREALES

Integrales

- Índice glucémico
 - + Proteína
 - + Fibra
 - + Vitaminas (Complejo B)
 - + Minerales (Fe, Ca, Mg)
 - + Antioxidantes
- Ayuda a la digestión
Mejora la flora intestinal
Ayuda a mejorar el estreñimiento



Refinados

- + Índice glucémico
 - Proteína
 - Fibra
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Antioxidantes
- Vuelve la digestión más lenta
Rápida absorción



PROTEINAS

Reales

- Alimento no procesado o mínimamente procesado
- Sin conservantes, ni químicos añadidos
- Alimento fresco
- Sodio
- + Vitaminas
- + Minerales



Procesadas

- Con conservantes
- Químicos añadidos
- Dura mucho tiempo guardado
- + sodio
- Vitaminas
- Minerales



VEGETALES

Crudos/poca cocción

- + Fibra
 - + Saciedad
 - + Vitaminas
 - + Minerales
- Ayudan a regular la digestión
Mejoran el estreñimiento
Más agua interna (hidratación)



Muy cocidos

- Fibra (se modifica la fibra)
- Saciedad
- Vitaminas
- Minerales
- Agua interna



FRUTAS

Entera

- + Fibra
 - + Vitaminas
 - + Minerales
- Sin azúcar añadido
- Índice glucémico
+ Saciedad

Procesadas

- Fibra
 - Vitaminas
 - Minerales
- Azúcares libres y/o añadidos
+ Índice glucémico
- Saciedad



Actividad

¿Qué prefieres?

¿Procesado o natural?



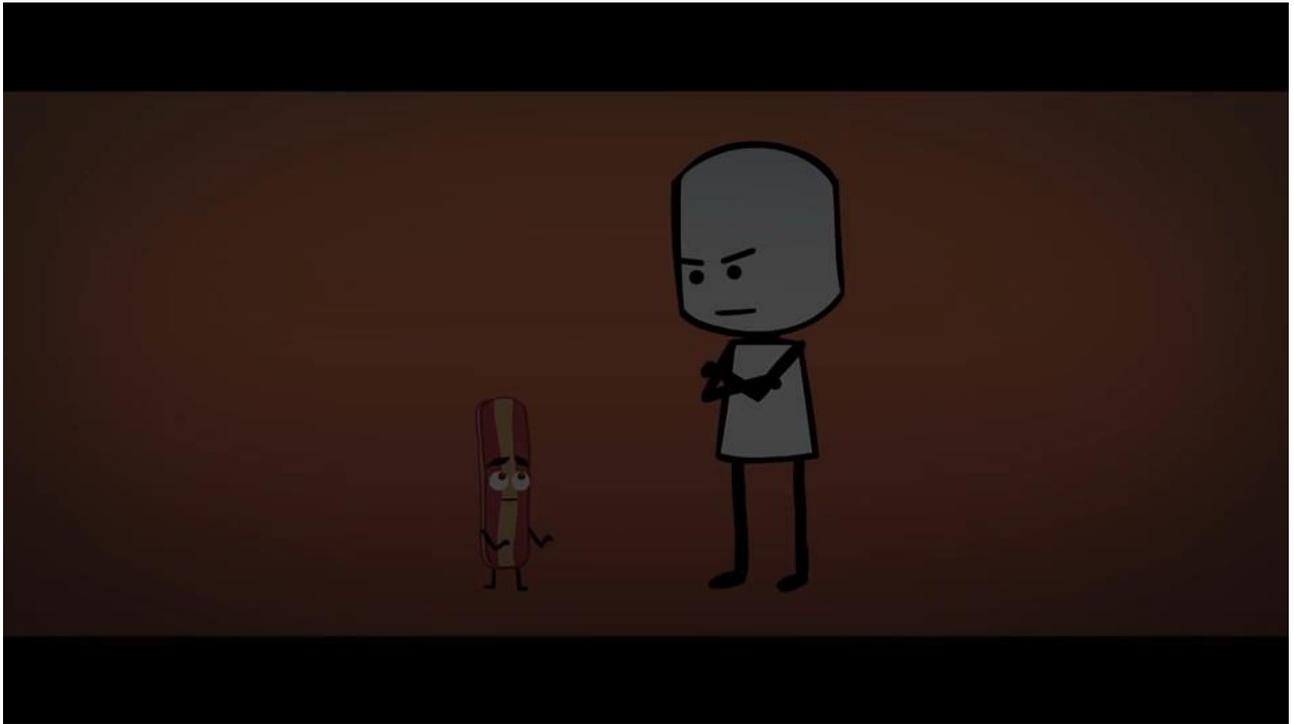
¿Jugo o fruta?



¿Crudas o cocidas?



¿Galletas o frutas?



¿Alguna duda?

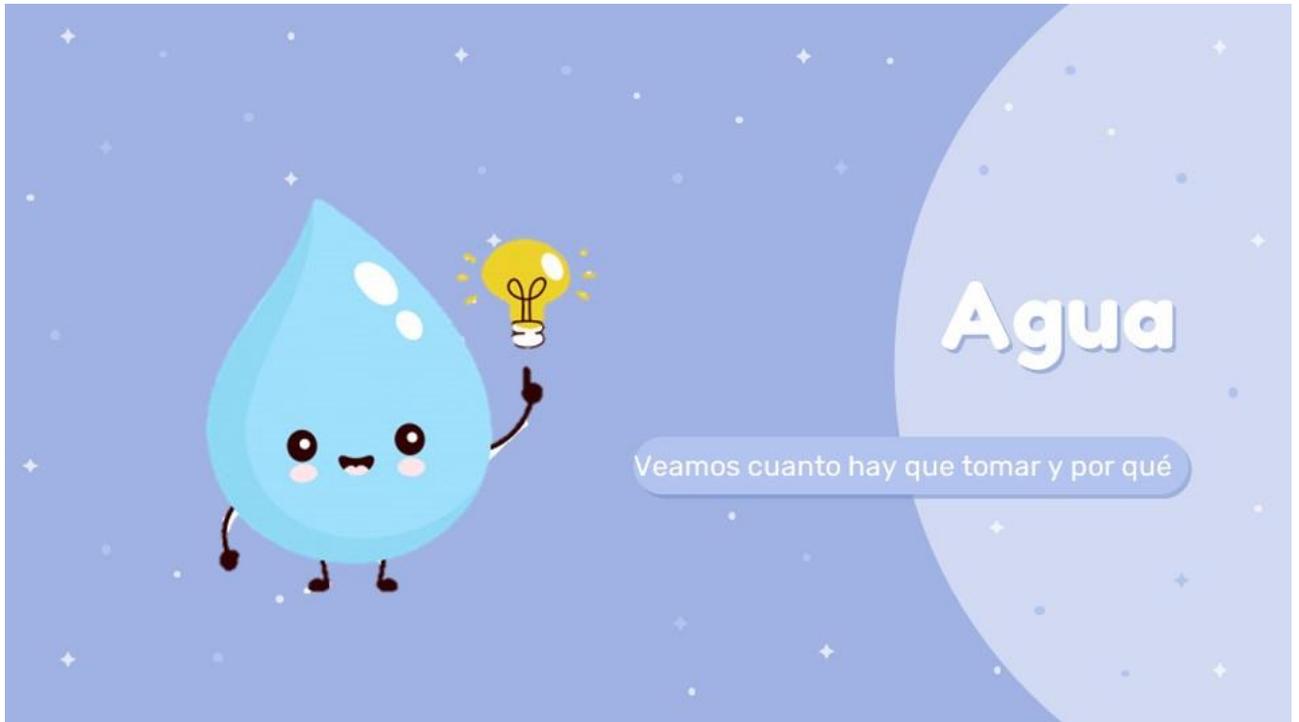


Gracias

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik

APÉNDICE P:

Sesión N°6 para hijos



❖ Tabla de contenido

Importancia del consumo de agua

Objetivos

1. Explicar la importancia del agua y su consumo
2. Recomendaciones de consumo de agua de acuerdo a la edad

**!MANTENTE
HIDRATADO!**



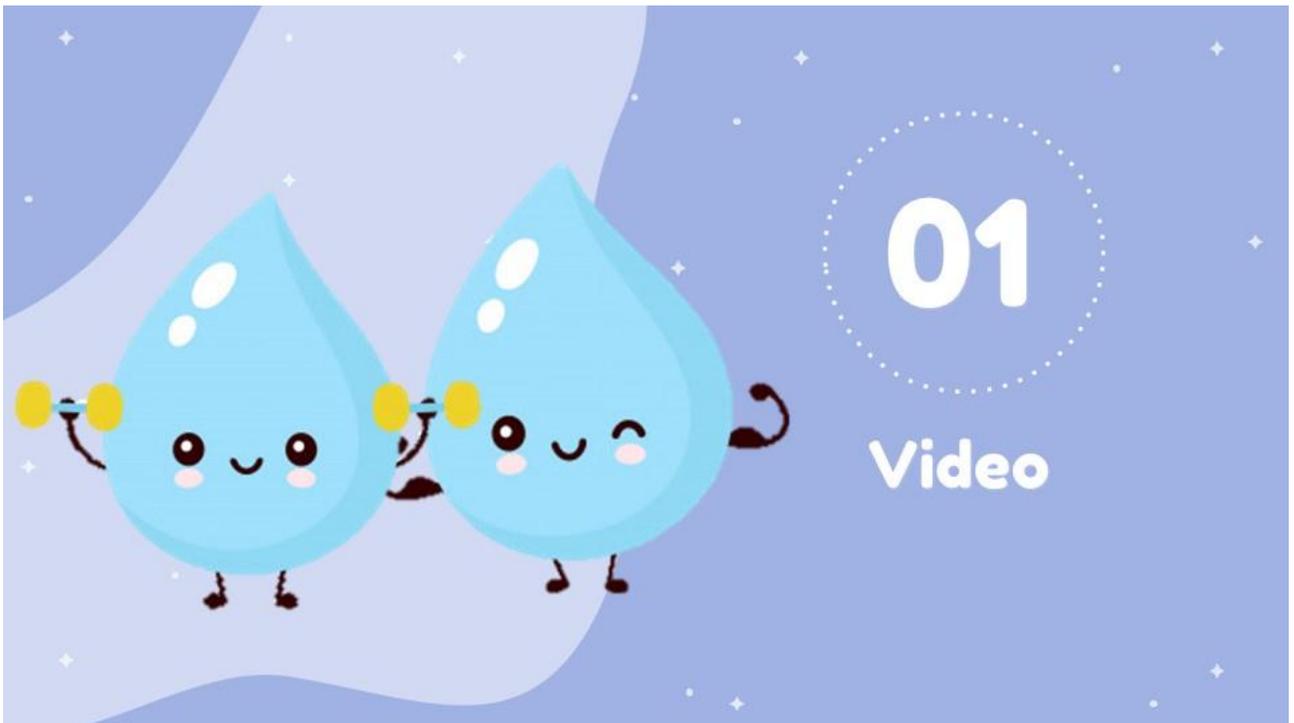
**¿Cuánta agua tomas
al día?**



**8 vasos al día
2 litros de agua
en promedio**

¿Cuales son los beneficios?

- Hidrata el cuerpo
- Evita dolores de cabeza
- Menos fatiga
- Regula la temperatura del cuerpo
- Ayuda a la digestión
- Hidrata la piel
- Ayuda a regular el organismo
- Buen funcionamiento de organos
- Disminuye el estreñimiento



❖ Recomendaciones

- Tomar agua cada vez que tengo sed, no esperar
- Llenar en las mañanas un termo de agua y llevarlo conmigo
- Descarga una app que te divierta y te recuerde tomar agua (Plant Nanny, Agua Log)



¿Y si no me gusta su sabor que hago?

Ponerle al agua:

- 1 limón
- Clorofila

¡¡Recuerda que es un proceso, ve poco a poco y con constancia lo lograras!!

02

Actividad

Recrea (Dibuja, pinta, collage) tu plato preferido, cantidad de agua y actividad física aplicando todo lo aprendido en las sesiones anteriores



3

**Actividad
final**

¡¡Quizz final!!



**¡Gracias
por su
atención!**

APÉNDICE Q:

Evaluaciones de Medida de Conocimientos: para hijos

Quiz final para niños

Este es un pequeño test de conocimiento para medir cuanto han aprendido a lo largo del programa.

Contesta de la manera más honesta posible, nos será de mucha ayuda para medir poco a poco tú evolución.

Recuerda que no importa si te equivocas, lo más importante es que aprendas de esos errores♥

1. Nombre y apellido de Madre

Texto de respuesta corta

2. Nombre y apellido del hijo

Texto de respuesta corta

¿Qué es más saludable comer la fruta entera o en jugo?



Fruta entera

En jugo

¿Es preferible comer enlatados o comer los alimentos en su versión más natural?



- Enlatados
- Versión más natural

¿Los alimentos con mucha azúcar nos hacen bien?



- Sí
- No

¿Cuántos vasos de agua al día debo tomar?



- 1
- 5
- 6
- 8

Cuales son los 3 soldaditos principales que se encuentran en los alimentos (Mencionados en la primera sesión)



- Carbohidratos, proteínas, grasas
- Proteínas, fibra, antioxidantes
- Frutas, verduras, leguminosas

¿Es mejor comer embutidos o carne fresca?



Carne fresca

Embutidos

¿Qué es lo que debe incluir el 50% de nuestro plato saludable?



Frutas y vegetales

proteína

carbohidratos

El 25% de nuestro plato saludable debe incluir _____ y el otro 25% debe incluir _____



- Carbohidratos y proteínas
- Agua y frutas
- Fibra y antioxidantes

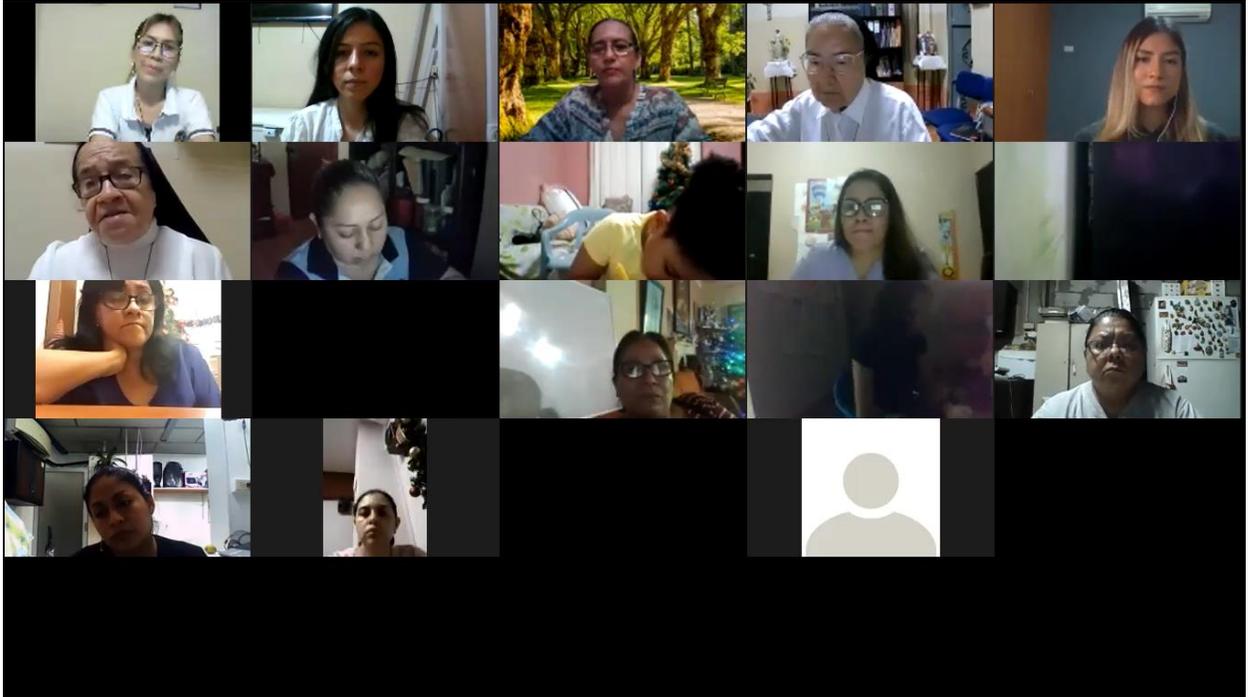
¿Cuántos minutos al día se recomienda hacer actividad física?



- 25 min
- 60 min
- 10 min
- Ninguna

APÉNDICE R:

Participantes de “Aprendamos a Nutrirnos Juntos”



¡PARTICIPEMOS!



Diagrama: expresar el consumo habitual de los grupos de alimentos en su familia

- Dibujar ejemplos del consumo de ciertos grupos de familiar. Considerar las como ral! ma para la actividad final



Alim

mentos

1. Arroz
2. Queso
3. Zanahoria
4. Maíz
5. Papa
6. Res
7. Frejoles
8. Aceite de oliva
9. Fresas
10. Brócoli

Carbohidratos

Proteínas

Lípidos/Grasas



APÉNDICE S

Certificados de Agradecimiento y Asistencia al Programa Nutricional

